పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సంపూర్ణ ఆహారం

సుఖ జీవన సోపానాలు - XI

డా. మంతెన సత్యనారాయణ రాజు

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సంపూర్ణ ఆహారం

(సుఖ జీవన సోపానాలు - 11)

సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని

సంరక్షించండి.

సర్వదా ఐశ్వర్యాన్ని

అనుభవించండి.

డా. మంతెన సత్యనారాయణరాజు

http://www.manthena.org

విషయసూచిక

- మీకు నా మాట

1. మనం మారాలి
2. ఈ ప్రకృతిలో మన ఆహారమేది?
3. ఏది పక్వం - ఏది అపక్వం
4. వండితే ఏమవుతుంది?
5. వండిన ఆహారము - సూర్యాహారము మధ్య బేధాలు
6. మన పూర్వీకుల పౌష్టికాహారం
7. అసలైన సాత్వికాహారమేది?
8. మన ఆహారానికి ఉండవలసిన గుణాలు
9. గింజలే సంపూర్ణాహారం
10. కొలెస్టరాల్ ను కరిగించే గింజలు
11. కొబ్బరి విశిష్టత
12. మొలకెత్తే విత్తనాలలో ఉన్న గుణగణాలు
13. ఏ గింజలు ఎవరెప్పుడు తినాలి?
14. పండ్లను ఎప్పుడు ఎలా తినాలి?
15. ఖర్జూరంలో ఏముంది?
16. పండ్లే డిన్నర్ అయితే లాభాలు
17. కూరగాయలను ఎలా వాడాలి?
18. మన ముఖ్య అవసరాలు - లభించే పదార్థాలు
19. 100% సూర్యాహారాన్ని ఎలా తినాలి?
20. సూర్యాహారం వల్ల లాభాలు

21. సందేహాలు - సమాధానాలు
22. మీరు ఎలా ఆరంభించాలి?

మీకు నా మాట

ప్రియమైన ఆరోగ్యాభిమానులందరికీ నా హృదయ పూర్వక నమస్కారములు,

ఈ రోజుల్లో కూడా, ఇంతంత లావు పుస్తకాలను మీరందరూ చదివే భారాన్ని కలిగిస్తున్నందుకు నాకే బాధగా ఉంది. పుస్తకాన్ని చిన్నగా రాస్తే చదవడానికి, ఆచరణకు బాగానే ఉంటుంది. కానీ, అనేక సంశయాలు మీకు చదివేటప్పుడు లేదా ఆచరించేటప్పుడు వస్తూ ఉంటాయి. అలాంటి సంశయాలతో మీ మనస్సు మిమ్మల్ని మంచి పనిలో ముందుకు వెళ్ళనివ్వదు. దానితో మీకు లాభం రాదు. నేడు ఆరోగ్య విషయంలో అనేక అనుమానాలు ఉన్నాయి. ఏది వాస్తవమో, ఏది వాస్తవం కాదో అన్న విషయాన్ని అనుభవం ద్వారా తేల్చి చెప్పగలిగితే ప్రజలకు ఎంతో మేలు జరుగుతుందని నా విశ్వాసం. దీనిపై నేను నాపై అనేక ప్రయోగాలు చేసుకుని, ఇతరులతో ఆచరణ చేయించి తెలుసుకున్న అనుభవసారాన్ని, శాస్త్రంతో జోడించి మీకు అర్థమయ్యేలా తెలియజేయాలంటే విషయాన్ని వివరంగా వ్రాయవలసి ఉంటుంది. మీకు ఇక నాతో కూడా అవసరం రాకుండా, ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోగలగాలనే తపనతో ఇంత వివరంగా వ్రాస్తున్నాను. మరోలా భావించకుండా మంచి మనసుతో విషయాన్ని అవగాహన చేసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను.

సూర్యాహారాన్ని తినమని, నా ఇతర రచనలలో కూడా గతంలో వ్రాయడం జరిగింది. నా ప్రసంగాలలో కూడా వివరంగా చెప్పడం జరిగింది. ప్రసంగాలను విన్నా, కొద్ది సమాచారాన్ని చదివినా సూర్యాహారం (సూర్యుడు వండిన ఆహారం) పై ఇంకా ఎన్నో అపోహలు ప్రజలలో ఉండి పూర్తిగా తినలేకపోతున్నారు. వంటలను తగ్గించుకోలేక పోతున్నారు. ప్రకృతిసిద్ధమైన, సహజాహారమైన సూర్యాహారం మన అసలు ఆహారం. మనం ఆ అసలైన ఆహారాన్ని ఈ శరీరమనే వాహనంలో పోయకుండా ఏదేదో కల్తీ ఆహారాన్ని ఎన్నో సంవత్సరాలుగా పోస్తూ

ఉన్నాము. దానివల్ల అనేక ఇతర సమస్యలు శరీరాన్ని పట్టి పీడిస్తున్నాయి. వీటిని తగ్గించుకోవడానికి ఎన్నో ఇతర మార్గాల ద్వారా, ఎంతో డబ్బును పోసి, ఎంతో కాలం నుండి ప్రయత్నిస్తూనే ఉన్నారు. ఎన్ని రకాలుగా మందులు మారినా, వైద్య విధానాలు మారినా పూర్తిగా ఆరోగ్యం అనేది అందుకోలేక పోతున్నారు. మనిషి అన్ని ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాడు కానీ, తన సొంత ప్రయత్నం మాత్రం చేసుకోవడం లేదు. అన్ని చోట్ల ఆరోగ్యం కొరకు వెతుకుతున్నాడు కానీ, ఇంట్లో వెతుక్కోవడం మాత్రం మరిచిపోతున్నాడు. తను తినేది కల్తీ ఆహారం అని గ్రహించుకోలేక పోతున్నాడు. ఆ కల్తీ ఆహారమే ఇన్ని వ్యాధులకు కారణమని తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. ఈ విషయంపై ప్రజలందరికీ పూర్తి అవగాహన కలిగించడానికే **"పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి - సంపూర్ణ ఆహారం"** అనే పుస్తకాన్ని వ్రాయ సంకల్పించాను.

నేను సుమారుగా 8-9 సంవత్సరాల నుండి సూర్యాహారాన్ని రకరకాలుగా మార్చి తింటూ శరీరంలో మార్పులను, ఫలితాలను పరిశీలించాను. కొన్ని నెలలు రోజుకి 50-60 శాతం సూర్యాహారాన్ని తింటూ మిగతా 40-50 శాతాన్ని వండిన ఆహారం తింటూ ప్రయోగం చేసాను. మరికొన్ని రోజులు రోజుకి 75 శాతం సూర్యాహారం, 25 శాతం వండిన ఆహారం తిన్నాను. కొన్ని రోజులు పూర్తిగా వండిన ఆహారం మాని సూర్యాహారాన్ని తిని చూసాను. అప్పుడే, పూర్తిగా సూర్యాహారం తింటే మనిషి ఎంత గొప్పగా మారతాడో, మనలో పోయిన శక్తులు ఏ విధంగా తిరిగి వస్తాయో అనుభవ పూర్వకంగా తెలిసింది. ఎన్నో వేలమంది చేత సూర్యాహారాన్ని నాలాగా తినేటట్లు ఈ 8-9 సంవత్సరాలలో ప్రయత్నించగా, వారందరికీ క్రొత్త జన్మలాగా శరీరం మారుతున్నది.

ఈ శరీరం ఒక అద్భుతమైన యంత్రం. మనం అవకాశం కలిగిస్తే మళ్ళీ అన్ని అవయాలను క్రొత్తగా మార్చుకోగలదు. మన ఇల్లు పాతదయిపోయినప్పుడు, ఆ ఇంటిని సొంతం పడగొట్టి, ఆ స్థానంలో క్రొత్త ఇంటిని నిర్మించుకోవాలి. కానీ మన శరీరం విషయంలో అలా అవస్థపడనవసరం లేదు. ప్రతి కణం చనిపోతూ, ఆ

స్థానంలో క్రొత్త కణాలు తిరిగి పుడుతూ ఉంటాయి (మెదడు, నరాల కణాలు తప్ప). ఇప్పటి వరకు మన శరీరంలో అన్ని కణాలూ, అన్ని అవయవాలూ జబ్బులతో, బాధలతో ఉన్నాయి కాబట్టి, ఈ స్థితిని మార్చుకోవాలనే కోరిక ఉంటే పూర్తిగా మార్చుకోవచ్చు. కల్తీ ఆహారం (వంటలు) తినడం వల్ల మన శరీరం పాడయ్యింది కాబట్టి ఇక నుండి మన అసలైన ఆహారమైన సూర్యాహారాన్ని రోజూ తింటూ ఉంటే పుట్టే ప్రతికణం ఆరోగ్యవంతంగా, శక్తివంతంగా పుడుతుంది. అలా రోజూ మంచి ఆహారాన్ని తింటూ ఉంటే, పాతకణాల శాతం తగ్గిపోతూ కొత్త కణాల శాతం పెరుగుతూ ఉంటుంది. మంచి కణ నిర్మాణం జరుగుతున్నప్పుడు, మంచి పోషక పదార్థాలు అందుతున్నప్పుడు శరీరం 4-5 నెలల్లో 70-80 శాతం పైగా రోగ నిర్మూలన చేసుకోగలుగుతుంది. పూర్తిగా శరీరమే క్రొత్తది కావడానికి 15 నుండి 20 నెలల వరకు పడుతుంది. అల్యూమినియం గిన్నెలు పాతవి అయినప్పుడు వాటిని ఇచ్చి మరలా క్రొత్తవి మార్చి తెచ్చుకోవడం మనకు తెలుసుగానీ, ఇలా పాత శరీరాన్ని మార్చి క్రొత్తగా చేసుకోవడం అనేది సూర్యాహారం ద్వారా సాధ్యపడుతుంది అనే విషయం ఎవరికీ తెలియటం లేదు. ఇలాంటి అద్భుతమైన మార్పును కలిగించే సూర్యాహారము గురించి మీకు సశాస్త్రీయంగా వివరించేదే ఈ **"పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి - సంపూర్ణ ఆహారం"** అనే గ్రంథం.

సంపూర్ణాహారాన్ని మనం ఎందుకు తినాలి, ఎలా తినాలి, ఏది సంపూర్ణాహారం, దాన్ని వండితే ఏమౌతుంది, సంపూర్ణాహారం ద్వారా మన శరీరానికి వచ్చే పోషక పదార్థాలు ఏమిటి, శక్తి ఎంత వస్తుంది, అందరూ ఉద్యోగ వ్యాపారాలు చేసుకుంటూ ఇంటిలో ఎలా ఆచరించాలి, మన ఖర్చు ఎంత తగ్గుతుంది, మనకు ఎలాంటి సుఖాలు కలుగుతాయి మొదలగు విషయాలన్నింటినీ సామాన్య మానవులు సైతం అర్థం చేసుకునే విధముగా వ్రాయడం జరిగింది. అక్కడక్కడ శాస్త్ర విషయాలను వివరించడం జరిగింది. సామాన్యులకు ఆ విషయాలు కొద్దిగా అర్థం కావు. అలాంటి వారు మళ్ళీ ఇంకోసారి చదివి చూడండి. కష్టంగా ఉంటే ఆ విషయాలు వదిలివేసి మిగతా అంశాలను చదివే ప్రయత్నం చేయండి. కొన్ని

చోట్ల విషయాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ చెప్పడం, కొన్ని ఉదాహరణలను ఎక్కువగా ఇవ్వడం అనేది సామాన్యులను దృష్టిలో ఉంచుకుని వ్రాయడం జరుగుతుంది. కాబట్టి బాగా చదువుకున్నవారు శాస్త్ర విషయాలు అవగాహన ఉన్నవారు అలాంటి విషయాలు పట్టించుకోకుండా సహృదయంతో అర్ధం చేసుకోండి. సామాన్యుడికి కూడా అన్ని విషయాలు అర్ధమయ్యేలా వ్రాయగలిగినప్పుడే ఆ పుస్తకాలకు ఉపయోగం ఉంటుంది. నా రచనల యొక్క ఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే, పల్లెటూరి వారికి కూడా పూర్తిగా అర్ధమయ్యేలా ఆరోగ్య విషయాలను అందించాలనేది. అలాగే ఇప్పటి వరకు 10 ఆరోగ్య రచనలను అందించాను. ఇది నా '11' వ ఆరోగ్య రచన.

మీ అందరూ ఇప్పటి వరకు వచ్చిన నా ఆరోగ్య రచనలను మంచి మనసుతో చదివి వాటిని ఆచరణలో పెట్టి, వాటి వలన కలిగే లాభాలను తెలియజేస్తూ, నన్ను ముందుకు నడిపిస్తున్నందుకు మీ అందరికీ నా హృదయ పూర్వక అభినందనలు తెలుపుకుంటున్నాను. అలాగే ఈ **"పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి - సంపూర్ణ ఆహారము"** అనే ఆరోగ్య రచనను కూడా సంపూర్ణంగా చదివి, అందులో ఉన్న విధముగా సూర్యాహారాన్ని తిని, మీలో ఆరోగ్య జ్యోతిని వెలిగించుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను. మన ఆరోగ్యాన్ని మన ఇంటిలో ఉండి బాగు చేసుకోవడానికి ఆహార నియమాలు ఎంతగానో సహకరిస్తాయి. అన్ని ఆహార నియమాలలో సూర్యాహార నియమాలు చాలా గొప్పవి, ఉన్నతమైనవి. అలాంటి ఉన్నతమైన ఆహారాన్ని తిని మన జీవితాలను ఉన్నతంగా తీర్చి దిద్దుకోవడానికి మనందరం ప్రయత్నిద్దాము. పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందే ప్రయత్నంలో అందరూ సఫలీకృతులవ్వాలని ఆశిస్తూ,

నమస్కారములతో

మీ

మంతెన సత్యనారాయణరాజు

1. మనం మారాలి

- వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా - రోగాలొస్తున్నాయి అదుపు లేకుండా
- శరీరమనే వాహనానికి చోదకుడు జీవుడు - జీవిత సత్యాన్ని తెలుసుకుంటే అవుతాడు రాముడు
- ఆహారాన్నందిస్తే శరీరావసరాల నెరిగి - సంపూర్ణారోగ్యమొస్తుంది తిరిగి

మానవుని శరీరము నాగరికత పెరిగిన దగ్గర్నుండి రోజురోజుకీ అనారోగ్యము వైపు దిగజారిపోతున్నది. శరీరాన్ని బాగు చేయడానికి వైద్య విధానాలు మాత్రం పైపైకి ఎదుగుతున్నాయి. అందరం కోరుకునే ఆరోగ్యం మాత్రం ఈ శరీరానికి అందీ అందనట్లుగానే ఉంటున్నది. నేటి శరీర పరిస్థితి చూస్తే, వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా, కష్టపడి పనిచేసుకునేవారు, ఉద్యోగస్తులు అని భేదం లేకుండా, స్త్రీ పురుష భేదం లేకుండా, చదువుకున్నవారు, చదువురానివారు అని లేకుండా, డాక్టర్లు, యాక్టర్లు అని భేదం లేకుండా అందర్నీ అనారోగ్య సమస్యలు పట్టి పీడిస్తున్నాయి. శరీర అవయవాల పనితీరు చూస్తే చిన్న చిన్న పిల్లలకే కంటి చూపు తగ్గిపోతున్నది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా కీళ్ళు అరిగిపోతున్నాయి. స్త్రీలకు అండకోశాలు వుంటున్నాయి కానీ అండోత్పత్తి సరిగా జరగడం లేదు. పురుషులకు వీర్యం ఉంటున్నది గానీ అందులో పనికివచ్చే వీర్య కణాలు మాత్రం తగ్గిపోతున్నవి. థైరాయిడ్ గ్రంథి థైరాయిడ్ హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేయలేక పోతున్నది. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఇన్సులిన్ ను ఉత్పత్తి చేయలేక పోవడం వల్ల వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా సుగరు వ్యాధి వచ్చేస్తున్నది. ఎండాకాలంలో ఎండలు ఎంత సహజంగా వస్తాయో, ప్రతి మనిషికి బి.పి కూడా అంత సహజంగా వచ్చేస్తున్నది. పెళ్ళికాక ముందే తెల్లజుట్టులు, పిల్లలు పుట్టక ముందే బట్టనెత్తులు, వీటిన్నింటికీ తోడు కండరాలు, నరాల బలహీనతలు. ఇలాంటి

శరీరాలతో సరిగా పనిచేయించుకోలేక, దాన్ని నడపడానికి ఎన్నో తంటాలు పడుతున్నారు. ఉదాహరణకు, తిన్నది అరగడానికి ఒక బిళ్ళ, అరిగింది విరేచనంగా వెళ్ళడానికి ఇంకొక బిళ్ళ, గ్యాసు బయటకు పోవడానికి మరొక బిళ్ళ, అలాగే బలానికి, రక్తం పట్టడానికి, మంటలకు, నొప్పులకు, నిద్రకు ఇలా ఒకోరకం బాధకు ఒకో బిళ్ళ చొప్పున ఆహారంలా మందులను తింటున్నారు. ఇలా ఎంత కాలం పాటు? ఆలోచించండి! మరీ మరీ ఆలోచించండి. బ్రతికినంత కాలం ఇలా ఓటి శరీరంతోనే బ్రతుకుదామంటారా? ఇలా బ్రతకడం మీకు సుఖంగా ఉందా, లేదా మీ వల్ల ఎవరికన్నా సుఖంగా ఉంటున్నదా? చివరికి, ఎవరికీ సుఖాన్నివ్వని ఈ శరీరమెందుకు, ఈ బ్రతుకెందుకు?

మనలో ప్రతి ఒక్కరం సుఖంగా ఉండాలనే కోరుకుంటాము. అందుకే, ఒకరినొకరు తెలిసినారు కలుసుకున్నప్పుడు మీరు బాగున్నారా అంటే, మీరు బాగున్నారా అని కుశలం అడుగుతూ ఉంటారు. మీరు బాగున్నారా అన్నమాటలో ముఖ్య ఉద్దేశము ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉన్నారా అని. అందరూ కోరుకునేది ఆ ఆరోగ్యాన్ని ఆ ఆనందాన్నే. అదే అందరి లక్ష్యం. అందుచేతనే, ఒకరినొకరు పలుకరించుకునేముందు మన లక్ష్యాన్ని గుర్తు చేసుకుంటున్నాము. ఎవరు మనల్ని అడిగినా బాగున్నామండీ! అని మాత్రమే చెబుతున్నాము. వాస్తవానికి, మన స్థితి బాగోలేదని మనకి తెలిసి ఉన్నప్పటికీ, నోటికి అలవాటైపోయి బాగున్నామనే పలుకుతున్నది. ఇలా ఎంతకాలం పాటు మనల్ని మనం మోసం చేసుకుంటాము? మన కారుకి తరచుగా రిపేర్లు వచ్చి మార్గమధ్యంలో ఇబ్బందులు కలిగిస్తూ ఉండి, మన సుఖాన్ని పాడు చేస్తూ ఉంటే, మళ్ళీ అలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా పూర్తిగా రిపేరు చేయించడమో, లేదా క్రొత్తకారు కొనుక్కొని ప్రయాణించడమో చేస్తుంటాము. మనం కోరుకునే సుఖాన్ని కారు పాడు చేస్తుంటే సహించలేము. మన సుఖానికి వచ్చే అడ్డంకులను పూర్తిగా తొలగించుకోగలుగుతున్నాము. మరి, జీవుడు ప్రయాణించే ఈ శరీరమనే వాహనం బాగోపోతే, దానికి వచ్చే అడ్డంకులను పూర్తిగా తొలగించుకుని, తిరిగి సుఖంగా

ప్రయాణించే ప్రయత్నం మనమెందుకు చేయకూడదు. ప్రయత్నిస్తే ఆ సుఖం తిరిగి రాదా? ఈ శరీరం పూర్తిగా బాగు కాదా? మీరు తలచుకోవాలేగానీ ఏదైనా ఎందుకు సాధ్యం కాదు. మనం అవకాశమివ్వాలే తప్ప ఈ శరీరం ఎప్పుడైనా బాగుపడడానికి సిద్ధంగా ఉన్నది. ఈ శరీరానికి పునర్నిర్మాణం చేసుకుని, తిరిగి క్రొత్తగా తయారయ్యే అవకాశం పుట్టుకతోనే ఉంది. ఇది ఆటోమాటిక్ మోకానిజమ్ ని కలిగి ఉన్నది. మీరు అది చెప్పినట్లు వింటూ, దానికి కావలసినవి అందిస్తూ ఉంటే చాలు. ఇన్నాళ్ళూ ఈ శరీరం మీరు చెప్పినట్లు విని పనిచేసింది, కాని ఇప్పుడు దానికి రిపేరు వచ్చింది కాబట్టి అది చెప్పినట్లు మనం వింటేగాని పని జరగదు. మీకు ఈ వాస్తవం తెలుసా? కారు కండిషన్ గా ఉన్నప్పుడు మనం చెప్పినట్లు అది వింటుంది. కానీ రిపేరు వచ్చాక అది చెప్పినట్లు చచ్చినట్లుగా మనం వింటున్నాము. మన శరీరం సంగతి కూడా అంతేనని గ్రహిస్తే, మనందరం ఏనాడో బాగుపడి ఉండే వాళ్ళము. ఇప్పటికైనా మించిపోయింది లేదు, చేసిన తప్పును ఒప్పుకుని, క్షమాపణ చెప్పుకుని, మళ్ళీ ఈ తప్పు జీవితంలో చేయనని శరీరాన్ని ప్రాధేయపడుతూ, తను చెప్పినట్లుగా కోరుకున్నట్లుగా మనం ప్రవర్తించుదాం. సరేనా!

సరిగా పోషణ చెయ్యకపోతే మొక్కలు వాడిపోయి, ఆకులు రాలిపోతూ, కొమ్మలు ఎండిపోయి గిడసబారి పోతాయి. అలాంటి మొక్కలకు, నేలను సరిగా దున్ని, కలుపు మొక్కలను తీసి, ఎరువు వేసి, పుష్కలంగా నీరు పోస్తే తిరిగి చక్కగా చిగురించి, ఏపుగా ఎదిగి, పచ్చగా మునుపటిలాగా కళకళ లాడుతాయి. ఆ మొక్కలకు క్రొత్త జన్మ వచ్చినట్లుగా ఉంటుంది. సరైన ఆహారాన్ని అందిస్తే, మోడుగా మారిన చెట్లే చిగురించి బాగుపడుతుంటే, ఈ మానవ శరీరం ఎందుకు చిగురించదు? ఎందుకు బాగుపడదు? మళ్ళీ క్రొత్త జన్మ ఈ శరీరానికెందుకు రాదు? మీరు మనస్ఫూర్తిగా తల్చుకుంటే తప్పకుండా వస్తుంది. మీ శరీరానికి ఆరోగ్యం రావాలంటే దాని అవసరాలను మీరు తీర్చండి. జీవించినంత కాలం శరీరం చెప్పినట్లుగా, అది కోరుకునేట్లుగా బ్రతకడం కూడా తెలుసుకోండి.

ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం నేర్చుకోండి. మర్యాదగా ఉంటుంది. అప్పటి వరకు ఈ శరీరానికి రోగాల దుర్గతి తప్పదు. శరీరానికి ఈ రోజు నుండి మంచి గతి పట్టాలంటే ముందుగా ఈ శరీరం ఏమి తినడానికి పుట్టిందో తెల్సుకుని దాన్ని మనం ఈ రోజు నుండే తినిపెట్టే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దాం.

2. ఈ ప్రకృతిలో మన ఆహారం ఏది?

- ప్రకృతిలో ఉన్న సహజాహారం - జీవుల శరీర నిర్మాణానికి ఆధారం
- నిజమే! నారు పోసినవాడు నీరు పోస్తాడు - ఏది తినాలో తెలుసుకోవాలని మనిషికి జ్ఞానం కూడా ఇచ్చాడు
- ఒక జాతి జీవులకు ఒకే జాతి ఆహారం ఆవశ్యం - ఎపుడు తెలుసుకుంటారో మానవులు ఈ రహస్యం
- తప్పులను సవరించుకోకుంటే లేదు గత్యంతరం - ఆరోగ్యమివ్వడానికి ప్రకృతికుండదు అభ్యంతరం

ఈ సువిశాలమైన ప్రకృతి ఏర్పడి ఎన్నో కోట్ల సంవత్సరాలు అవుతున్నదని చెబుతారు. ప్రకృతిలో ముందు రాళ్ళు రప్పలు, తరువాత వాటి నుండి ఖనిజాలు ఆవిర్భవించాయని, తరువాత మొక్కలు, చెట్లు ఆవిర్భవించాయని, తరువాత క్రిమికీటకాదులు, పురుగు పుట్ర ఆవిర్భవించాయని, తరువాత జంతుజాలాలు ఆవిర్భవించాయని, ఆ తరువాత ఎన్నో లక్షల సంవత్సరాల పరిణామదశలో మానవుడు భూమిపై జన్మించాడని శాస్త్రకారులు చెబుతున్నారు. అంటే, ఈ భూమిపై జీవులు పుట్టకముందే జీవులు తినవలసిన ఆహారం ముందు పుట్టిందని తెలుస్తున్నది. ప్రకృతిలో ఉన్న ఆహారాన్ని బట్టి, దానికనుకూలంగా జీవుల శరీర నిర్మాణం రావడం జరిగినట్లు అర్థం అవుతున్నది. మన పెద్దలు ప్రకృతిని తల్లితో పోల్చారు. ఈ ప్రకృతిలో ప్రతి జీవి, ప్రకృతి నుండి వచ్చినదే గదా! ఆ తల్లి ఈ భూమిపై చక్కటి ఆహారాన్ని తయారుచేసి తనలో పుట్టిన జీవులకు దానిని అందించి పోషిస్తోంది. జీవులమయిన మనం ఆ ఆహారాన్ని యథావిధిగా తినడమే ధర్మం. తల్లి గర్భం నుండి పిల్లవాడు ఈ భూమిపైకి పడబోయేముందు ఆ పిల్లవాడి జీవనానికి కావలసిన పాలు అనేవి ముందుగానే తల్లి స్తనాలలో తయారై,

ఆ తరువాతే పిల్లవాడు జన్మించడం జరుగుతున్నది. ఆ పుట్టిన పిల్లవాడు తల్లిపాలను త్రాగితే, వాడి పూర్తి అవసరాలన్నీ ఆ పాలల్లోనే ఉంటాయి. అట్లాగే ప్రకృతిమాత ఈ భూమిపై పుట్టిన బిడ్డలమైన మనందరకు ఆహార పోషణ అందిస్తూ ఉన్నది. ఈ భూమిపై పుట్టిన మనము శాకాహారము తినడానికి పుట్టామా లేదా మాంసాహారము తినడానికి పుట్టామా? శాకాహారమైతే ప్రకృతిలో ఏ రకమైన శాకాహారాన్ని తినాలి? మాంసాహరమైతే ఏ రకమైన మాంసాన్ని తినాలి మొదలైన విషయాలన్నీ ఎవరు చెప్పాలి? ఎలా తెలియాలి? ఈ భూమిపై 84 లక్షల జీవరాశులు జీవయానం సాగిస్తున్నాయని అంచనా వేసారు. పైగా అవన్నీ అజ్ఞాన జీవులు. ఆ అజ్ఞాన జీవులు వాటి ఆహారమేదో ఎలా తెలుసుకుంటున్నాయి? వాటికి ఎవరు చెప్పుచున్నారో ఆలోచించండి! మనకు ఎవరు చెప్పాలో అప్పుడు బాగా అర్థం అవుతుంది.

ఆవుదూడ పుట్టిన తరువాత, ఆ దూడకు ఆహారం ఎక్కడ దొరుకుతుందో, ఆ ఆహారాన్ని ఎలా తినాలో దానికి ఎవరు చెప్పుచున్నారు? ఆ దూడకు ఉన్న జ్ఞానమే తెలియజేస్తుంది. ఆవు పొదుగు దగ్గరకు దూడ చేరి, నోటితో స్తనాలను పట్టుకుని, వాటిని చీకాలని తెల్సుకుని ఆహారాన్ని సంపాదించుకుంటున్నది. ఆ దూడ ఎదిగాక పాలు తనకు ఇక అక్కర్లేదని గ్రహించి, గడ్డి మెల్లగా కొరకడం అలవాటు పడుతుంది. గడ్డిని తినాలనే విషయాన్ని కూడా ఆవు దూడకు ఎవరూ నేర్పించకుండానే తెలిసిపోతున్నది. అలాగే సముద్రంలో తిరిగే తాబేళ్ళు గ్రుడ్లు పెట్టే సమయానికి ఒడ్డుకు చేరి, బయట, నీటికి దూరంగా ఉండే ఇసుక దిబ్బలను త్రవ్వి అందులో గ్రుడ్లను పెట్టి, ఆ గొయ్యిని పూడ్చి వెళ్ళిపోతాయి. ఆ గ్రుడ్లు పిల్లలైన తరువాత, ఆహారం కొరకు గోతిలో నుండి బయటకు వచ్చి, అన్ని పిల్లలూ ఒకే దిక్కుగా ప్రయాణిస్తాయి. అవి ఏ దిక్కైతే ప్రయాణిస్తున్నాయో అదే దిక్కులో సముద్రం ఉంటుంది. నాలుగు దిక్కులలో ఆ వైపే సముద్రం ఉన్నదని ఎవరు చెప్తారు? నీటిలోకి వెళ్తే ఆహారం దొరుకుతుందని వాటికి ఎలా తెలుస్తున్నది? ఇవన్నీ చూస్తే ప్రకృతిసిద్ధంగా జీవి నిర్మాణంతో పాటే ఆ జీవికి

సహజమైన జ్ఞానం, సహజమైన గుణాలు వస్తాయి. ఆ గుణాల ఆధారంగానే అన్ని జీవులు జీవనయానం సాగిస్తున్నాయి. ఆ గుణమే వాటి గురువు. ఆ గుణమే వాటికి వైద్యుడు. నారుపోసినవాడు నీరు పోయక మానడని మనకు తెలుసు. మనల్ని, ఇతర జీవులను పుట్టించిన ప్రకృతి మాత పోషించక మానుతుందా? పోషణార్థం కావలసిన పోషక పదార్థాలను ఆహారం ద్వారా అందించిన విధంగానే ఆ ఆహారాన్ని సంపాదించుకునే జ్ఞానాన్ని, తినే జ్ఞానాన్ని కూడా అందిస్తుంది. ఇలా పొందిన జ్ఞానంతో ఆ జీవులు, ఏ ఆహారాన్ని తినాలో తెల్సుకుని దానినే తిని జీవిస్తూ, వాటికవి సహకరించుకుంటూ ఈ ప్రకృతికి కూడా సహకరిస్తున్నాయి. ఆ జీవుల కంటే తెలివితేటలు, జ్ఞానం కలవాడు మనిషి ఒక్కడే. మనిషి కూడా అలాంటి జ్ఞానంతోనే ఏజాతి ఆహారం తినాలో, ఆ జాతిలో ఏ రకం ఉత్తమమైనదో తెలుసుకుని తినే ప్రయత్నం చేయాలి. అనేక రకాలైన ఆహార జాతులు ఈ ప్రకృతిలో ఉన్నాయి. ఏ జాతి ఆహారం మానవజాతి ఆహారమో ముందు తెలియాలి. ఆ తరువాత దానిని తినాలి.

వివిధ ఆహార జాతులు: - జీవుల శరీర నిర్మాణం వివిధ రకాలుగా ఉంటుంది. ఆయా శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి, శరీర అవసరాలు వేరుగా ఉంటాయి. రకరకాల ఆహారాలు, రకరకాల శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి పుట్టాయి. ఈ భూమిపై నివసించే పెద్ద జీవరాశులు తినడానికి అనువుగా అందుబాటులో ఉన్న ఆహార జాతులను చూస్తే ప్రధానంగా ఆరు రకాలుగా కనబడుతున్నాయి అవి.

1. ఆకుల జాతి
2. దుంప జాతి
3. కూరగాయల జాతి
4. పండ్ల జాతి
5. గింజల జాతి
6. మాంసాహార జాతి

పైన చెప్పిన ఆరు రకాల జాతుల ఆహారాన్ని ఒక్కరకం జాతి జంతువులే తినేటట్లు, ఏ జాతీ ఈ సృష్టిలో పుట్టలేదు. ఒక్కొక్క జాతి జంతువులు ఒక్కొక్క జాతి ఆహారాన్నే ప్రధానంగా తింటూ ఉంటాయి. ప్రపంచంలో ఆ జాతి జంతువులు ఎక్కడున్నా, అదే ఆహారాన్ని తింటూ ఉంటాయి. ఉదాహరణకు ఏనుగులు ఏ దేశంలో ఉన్నా అవి తినే ఆహారం మాత్రం ఒకటిగానే ఉంటుంది. వాటి శరీర నిర్మాణానికి అనుకూలమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే ఏనుగులు జీవితాంతం తింటాయి. అన్ని ఏనుగుల క్రమశిక్షణ ఒకటిగానే ఉంటుంది. వాటి ఆయుష్షు చూస్తే 100 సంవత్సరాలు. ఏనుగులు ఏ దేశంలోనైనా 100 సంవత్సరాలు జీవిస్తూనే ఉంటాయి. కొన్ని 50-60 సంవత్సరాలకు పోవడం, మరికొన్ని 80 సంవత్సరాలకు జబ్బున పడడం ఉండదు. ఇలాగే అన్ని జంతువులు క్రమశిక్షణగా జీవితాన్ని సాగిస్తున్నాయి. జంతువులు తినే ఆహార జాతులు ఏవో మనందరికీ కూడా తెలుసు. అడిగిన వెంటనే చెప్పగలుగు తాము. మేకల ఆహారం ఏమిటంటే, ఆకులజాతి అని అందరూ ఒకలాగానే సమాధానం చెబుతారు. పులి ఆహారం అంటే, మాంసాహార జాతి అని చెబుతారు. చిలక ఆహారమేది అంటే, పండ్లు జాతి అని, పావురాయిల ఆహారమంటే గింజలజాతి అని అలా అందరూ తడుముకోకుండా చెబుతారు. మనిషిది ఏ జాతి ఆహారమో చెప్పమని అడిగితే ఎవ్వరూ సమాధానం చెప్పడం లేదు. అడవిలో ఉండే జంతువులు ఏమి తింటే మనకెందుకు? మనం తినే ఆహారమేదో మనకు తెలియాలి. మన ఆహారమేదీ అంటే చాలామంది ఆలోచించుకోవలసి వస్తున్నది. చివరకు అన్ని రకాల జాతులు మనవేనని చెబుతారు. ఒకజాతి ఆహారాన్ని తినే జీవులు జీవితంలో మరొక జాతిని ముట్టవు. పులులు జీవిత కాలంలో శాకాహార జాతిని ముట్టుకోవు. శాకాహార జీవులు మాంసాన్ని ముట్టవు. పట్టు పురుగు ఆహారం చూస్తే మల్బరి ఆకులు, మల్బరి ఆకులు లేకపోతే పట్టుపురుగు మరణిస్తుంది తప్ప జీవితంలో మరి ఏ ఇతర ఆకును ముట్టుకోదు. దాని క్రమశిక్షణ దానిది. ప్రతి జీవి జీవితకాలమంతా ఒకే ఆహారం తింటుంది. ఏ రోజూ మార్చదు. ఏ సందర్భం వచ్చినా మార్చదు. బర్త్ డే అని ఆ రోజుకి వేరే ఆహారం, మ్యారేజ్ డే

అని ఆ రోజు మరో ఆహారం, పండుగని ఇంకొక ఆహారం వాటికి తెలియదు. తెలిసిందల్లా క్రమశిక్షణ. అందుచేతనే ఆ జీవులన్నీ ఈ ప్రకృతిలో హాయిగా రక్షించబడుతున్నాయి. వాటిలాగానే మనకు కూడా ఒక జాతి ఆహారం అనేది ఉన్నది. అది మనం తెలుసుకుని తింటే, మన శరీర అవసరాలు తీరి ఆరోగ్యం జన్మ హక్కుగా లభిస్తుంది. అన్ని జీవులు అజ్ఞాన జీవులు. ఒక్క మానవుడే జ్ఞాన జీవి. ఆ జంతువులు తినే ఆహారం కంటే మనిషి తినవలసిన ఆహారం ఇంకా గొప్పది కావాలి. వాటికి లేని తెలివితేటలు, మేధాశక్తి మనకు ఉన్నందుకు, వీటిని అభివృద్ధి చేసే ఆహారాన్ని మనిషి తినాలి. పైన చెప్పిన ఆరు జాతుల ఆహారంలో ఏ జాతి గొప్ప ఆహార జాతో దాన్ని మనిషి తిని, మిగతా వాటిని వదిలి వేయాలి. ఆ ఆహారాన్ని కూడా ప్రకృతి అందించిన విధముగానే తినాలి తప్ప దానిని వండకూడదు. నాగరికత పెరగక పూర్వం మనిషి గొప్ప ఆహార జాతిని తెలుసుకుని దానిని వండకుండా యధావిధిగా తినేవారు. అలా తిని, తిరిగినంతకాలం సమస్యలు లేవు. డాక్టరు అవసరం రాలేదు. ఎప్పుడైతే ఆ ప్రకృతాహారాన్ని తినవలసిన దాన్ని, తినవలసిన విధముగా తినకుండా మార్పులు చేసి తింటున్నాడో, అప్పట్నుండి అనారోగ్యమనేది ప్రారంభం అయ్యింది. ఆ అనారోగ్యాన్ని పోగొట్టడానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా పోవడం లేదు. అందుచేత, మనం తిరిగి మన తప్పులను సవరించుకోవడమే గత్యంతరం తప్ప వేరే మార్గం లేదు. మనం మారాలంటే ఈ విషయాలపై అవగాహన కావాలి. వండితేనే అది పక్వం అనుకుంటాము. కాని ప్రకృతి మనకు ఎలా వండి ఇస్తున్నది దానిని మనం ఎందుకు తిరిగి వండకూడదు, మనం వండితే నష్టాలేమి వస్తాయి, ఆరు జాతుల ఆహారంలో గొప్పజాతి ఏదో, దానిని ఎలా తెలుసుకోవాలి మొదలగు విషయాలను పూర్తిగా అర్థం చేసుకుంటే తప్ప మన ఆహారమేదో అర్థం కాదు. అలా తెలుసుకున్న మన ఆహారాన్ని, అప్పట్నుండి మారకుండా దాన్నే రోజూ తింటూ ఉంటే చేసిన తప్పులన్నీ తొలగిపోతాయి. మనం కోల్పోయిన ఆరోగ్యాన్ని తిరిగి పొందవచ్చు. సహజమైన ఆరోగ్యాన్ని, అసహజమైన పనుల ద్వారా పోగొట్టుకున్నాము కాబట్టి మరలా తిరిగి సహజమైన

పనుల ద్వారా సహజారోగ్యాన్ని తిరిగి పొందుదాము. ముందుగా ఆహారం ఈ ప్రకృతిలో ఎలా వండబడుతుందో తెలుసుకుందాము.

3. ఏది పక్వం - ఏది అపక్వం

- శరీరం కాకూడదంటే రోగగ్రస్తం - సూర్యాహారం తినాలని చెబుతుంది శాస్త్రం
- సూర్యకిరణాలతో వండి - ప్రకృతి అందిస్తుంది తినండి
- ప్రకృతికి మనకు చక్కని సంబంధం ఉంది - అగ్నిపక్వాహారము తింటే అది కాస్తా హరిస్తుంది
- ప్రకృతిలో లభిస్తున్న అర్కపక్వాహారం - మానవాళికి సూర్యుడు చేస్తున్న మహోపకారం

"పక్వము" అంటే పండిన, తయారైన లేదా వండిన అనే మూడు అర్థాలు వస్తాయి. మనము అగ్నితో వండిన ఆహారాన్ని పక్వాహారము అని పిలుస్తాము. ఈ ప్రకృతిలో లభించిన ఆహారాన్ని, అగ్నితో వండకుండా లభించిన విధముగా యథావిధిగా తింటే దానిని అపక్వాహారము అని పిలుస్తున్నాము. అపక్వము అంటే తయారుకాని పదార్థము అని అర్థము. అగ్నితో వండకపోతే అది తయారుకానట్లుగా భావించి దానిని అపక్వాహారము అని అందరూ పిలుస్తారు. కానీ అది తప్పు. ప్రకృతిలో తినడానికి తయారై లభించిన ప్రతి ఆహారము పక్వాహారమే. అదే నిజమైన పక్వాహారము. మన శరీరము త్వరగా గ్రహించే విధముగా ఏ ఆహారముంటుందో అది నిజమైన పక్వాహారము. మన శరీరము గ్రహించడానికి కష్టతరముగ ఉండే ఆహారమే అపక్వాహారము. ప్రకృతి మన కొరకు తయారు చేసిన ఆహారము పక్వమా లేదా అపక్వమా తెలుసుకుందాము.

సూర్యుడు అన్ని జీవులకు జీవనాధారము. సూర్యుడు లేకపోతే ఈ ప్రకృతే ఉండదు. ఆ సూర్య కిరణాలు అన్నింటికీ ప్రాణాన్ని పోస్తూ ఉంటాయి. అన్ని జీవులకు ఆయన ఆహార ప్రదాత. ఆ కిరణాలు సోకితేనే గింజల నుండి మొక్కలు వస్తాయి. మొక్కలు ఆ కిరణాలవల్లే చెట్లు అవుతాయి, ఆ చెట్లు పూలు

పూయడానికి, పిందెలు వేయడానికి, కాయలుగా ఎదగడానికి సూర్యుడు ఆధారం. ప్రతిరోజూ సూర్యకిరణాల సమక్షంలో ఆ పదార్థాలు రూపాంతరం చెందుతూ ఉంటాయి. సూర్య కిరణాలలో వేడి, ఆహార పదార్థాలను శుద్ధి చేస్తూ వాటిని ప్రాణశక్తితో నింపుతూ ఉంటుంది. మనము ప్రత్యక్షముగా సూర్యుడి నుండి ఆ కిరణాలలోని శక్తిని పొందలేము కానీ మన శరీరము రోగగ్రస్తము కాకుండా ఉండాలంటే ఆ శక్తులు మనకు కావాలి. మనం తినబోయే ఆహార పదార్థాలు ఆ శక్తిని నిత్యం గ్రహిస్తూ ఉంటాయి. కాబట్టి ప్రత్యక్షమైన ఆ ఆహార పదార్థాలను తింటూ పరోక్షంగా ఆ సూర్యశక్తులను ఆ రూపంలో పొందవచ్చు. సూర్య కిరణాలతో ఆహార పదార్థాలు రోజు రోజుకీ పక్వదశకు వస్తూ ఉంటాయి. ఒక విధముగా చెప్పాలంటే, ప్రతిరోజూ ఆహార పదార్థాలు సూర్య కిరణాలతో వండబడుతున్నాయి. పదార్థాలు సొంతం ఉడకడం అంటే పూర్తిగా పక్వానికి రావడం. ఆకులు సూర్య కిరణాలతో బాగా ఉడికితే ముదురు ఆకుపచ్చరంగుకు వస్తాయి. అలాగే గింజలు పక్వానికొస్తే గట్టిపడుతూ ఉంటాయి. కాయలు పక్వానికొస్తే ముగ్గడం ప్రారంభిస్తాయి. కూరగాయలు పక్వానికి రావడం అంటే సరైన పరిమాణంలో తయారు కావడం. ఆ మార్పులన్నీ సూర్యకిరణాలలోని వేడివల్లే జరుగుతున్నాయి.

ఈ భూమిపైనున్న జీవులు, ఏ జాతి ఆహారాన్ని తింటున్నప్పటికీ, ఆ జీవులు జీర్ణం చేసుకోగలిగే స్థితి వరకు ఆ ఆహార పదార్థాలు తయారు చేయబడుతున్నాయి. పిల్లలమైన మన కొరకు, ఆ ప్రకృతి మాత ఆ ఆహార పదార్థాలను సూర్య కిరణాలతో వండి సరిపడా ఉడికిన తరువాత, మనల్ని తినమని ఏర్పాటు చేస్తున్నది. మన శరీరాలకు ఏ ఏ పోషక పదార్థాలు కావాలో, అవి ఎంతెంత మోతాదులో ఉండాలో, అవి ఏ స్థితిలో ఉంటే జీర్ణం అవుతాయో, అలాగే వాటన్నింటినీ ఆహార పదార్థాలలో నింపి, పక్వదశకు తెచ్చి వాటిని తినమంటున్నది. ఆహార పదార్థాలు పక్వదశకు రానప్పుడు అందులో పోషక పదార్థాలు పూర్తిగా తయారుకావు. ఉదాహరణకు బత్తాయి కాయ చిన్న పిందెగా

ఉన్నప్పుడు అందులో ఏమీ పోషకాలు తయారు కావు అది సగం ఎదిగినప్పుడు సగం పోషకాలు తయారవుతాయి. అదే బత్తాయి పూర్తి సైజు వచ్చినప్పుడు 80 శాతం పోషక పదార్థాలు వచ్చేస్తాయి. ఆ బత్తాయిపూర్తిగా ముదిరి ముగ్గేకొలదీ పక్వదశ పెరుగుతుంది. పక్వానికి వచ్చిన బత్తాయిలో పూర్తిగా 100 శాతం పోషకవిలువలు ఆ రసంలో ఉంటాయి. ఈ మార్పులన్నీ సూర్యకిరణాల సమక్షంలో తయారు చేయబడుచున్నవి (వండబడుచున్నవి). ఇలా అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు పక్వానికి తయారు చేయబడుతున్నవి. ఇలా ప్రకృతి సిద్ధంగా పక్వానికి వచ్చిన ఆహారాన్ని మనం తింటే, ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరం ఆ ఆహారాన్ని వెంటనే అరిగించి, ఆ సారాన్ని జీవకణాలకు పంపుతుంది. ఆ సారాన్ని లోపల జీవకణాలు వెంటనే పీలుస్తాయి. ఈ విధముగా, ఆ ప్రకృతికీ మనకూ మధ్య ఉన్న సంబంధం కలుస్తున్నది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం మనకు తల్లిపాల లాంటివి అయితే వండిన ఆహారం పోతపాలతో సమానం.

ప్రతి ఆహార పదార్థం ఎన్నో రోజులుగా, ఎన్నో నెలలుగా సూర్యకిరణాలలో ఉండే వేడివల్ల పక్వదశకు చేర్చబడుచున్నది కాబట్టి, ప్రకృతిలో లభించే ప్రతి ఆహారపదార్థాన్నీ "అర్కపక్వా"లని పిలుస్తారు. అర్కుడు అంటే సూర్యుడు అని అర్థం. ఆయన వండిన ఆహారం కాబట్టి ఆహార పదార్థాలకు అర్కపక్వాలని పేరు వచ్చింది. మనకు లభించే పండ్లు, గింజలు, కూరలు, ఆకులు, కాయలు మొదలగునవన్నీ అర్కపక్వాలే. ఈ ఆహార పదార్థాలన్నీ, సహజంగా వండబడి ఉన్నాయి కాబట్టి వాటిని ఏ మార్పులు చేర్పులూ చేయకుండా తినమని ప్రకృతి తెలియజేస్తున్నది. పక్వానికి వచ్చిన ఆహార పదార్థాలను అన్ని జీవులు తిని వాటి శరీర ధర్మాన్ని నెరవేరుస్తున్నాయి. మనిషి కూడా ఎన్నో వేల సంవత్సరాలు అర్కపక్వాహారాలనే పూర్తిగా తిన్నాడు. అలా తిన్నన్నాళ్ళు ప్రకృతికి, ఈ శరీరానికి మధ్య సంబంధం బాగుండి, ఆరోగ్యంగా జీవించాడు. నిప్పును ఎప్పుడు కనుక్కున్నాడో అప్పట్నుండి ముప్పు మొదలయ్యింది. ఆ అగ్ని సహకారంతో అర్కపక్వాహారాన్ని మళ్ళీ పక్వం చేయడం (వండడం) నేర్చుకున్నాడు. ఆ

వండడం అనే సౌకర్యం నాలుకకు, నోటికి బాగానే ఉన్నప్పటికీ మిగతా శరీరానికి మాత్రం అసహజంగా మారింది. ప్రకృతి సహజమైన శరీరానికి, అసహజమైన వండిన ఆహారానికి మధ్య ఘర్షణ వలనే రకరకాల రోగాలు ప్రారంభం అయ్యాయి. సూర్యుడిలోని వేడి కిరణాలు ప్రాణాన్ని పోసే గుణాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. అగ్నిలోని కిరణాలు హరించే గుణాన్ని కలిగి ఉన్నాయి. అగ్ని తనలోకి వచ్చిన ప్రతి దానిని నాశనం చేస్తుంది, కాల్చేస్తుంది. ప్రకృతిసిద్ధమైన అర్కపక్వాలను మనం మళ్ళీ సౌకర్యం కొరకు వండితే దానిని అగ్ని పక్వాలు అంటారు. ప్రస్తుతం మనం రోజూ తినే అగ్నిపక్వాహారంలో ప్రకృతి సిద్ధముగా ఉన్న పక్వ స్థితి పూర్తిగా నశిస్తుంది. సూర్యశక్తులు పూర్తిగా నశిస్తాయి. ప్రకృతి మన కొరకు తపనపడి పెంచి, పోషించి, అందించిన సహజత్వము పూర్తిగా నశిస్తుంది. ప్రకృతిమాత బిడ్డల సుఖానికి ఏదైతే ఇచ్చిందో, ఆ సుఖాన్ని కాస్త అగ్ని హరించివేస్తున్నది. ప్రకృతి మనకు మధ్య ఉన్న చక్కని సంబంధాన్ని అగ్ని వేరుచేస్తున్నది. ఇలా వేరు అయినంతకాలం సహజమైన ఆరోగ్యం అనేది మనలో ఉండలేదు.

ఏ పక్వాన్ని శరీరం తేలిగ్గా గ్రహిస్తుందో, ఏ పక్వాన్నీ తింటే మనం హాయిగా ఉంటామో చూద్దాము. అగ్నితో వండినవి తింటే త్వరగా అరగవు. తిన్నాక మనకు సుఖం తగ్గుతుంది. మత్తు కలుగుతుంది. బరువుగా ఉంటుంది. అదే సూర్యుడు వండినవి తింటే కాసేపట్లోనే అరిగిపోతాయి. తిన్నాక హాయిగా ఉంటుంది. మత్తుగా గానీ, పొట్టలో బరువుగా గానీ అసలుండదు. మనకు చాలా సుఖముగా అనిపిస్తుంది. అందరి శరీరాలు ఇలాగే తెలియజేస్తాయి. కాబట్టి, మనం తినవలసిన పక్వం అర్కపక్వం అని తెలుస్తున్నది.

ప్రకృతిలో లభించిన అర్కపక్వాహారాన్ని నిజమైన పక్వాహారంగా మనం గ్రహించాలి. దీనినే సూర్యాహారముగా పిలుచుకోవచ్చు. సూర్యుడు వండిన వంట కాబట్టి దానిని సూర్యాహారము అనడం సరైనది. ఈ గ్రంథంలో ఇక నుండి ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని సూర్యాహారమని పిలుచుకుందాము. తరువాత అధ్యాయాలలో మీకు అర్క పక్వాహారమని ఎక్కడా రాకుండా సూర్యాహారమనే

వస్తుంది. ఆయన్ని సూర్య భగవానుడు అని మన పెద్దలు పిలుస్తారు. ఆయన మన జీవితాలకు చేస్తున్న మహోపకారానికి కృతజ్ఞతగా తిరిగి ఏమీ ఇవ్వలేము కాబట్టి, ప్రతిరోజూ సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయాల్లో శుచిగా స్నానం చేసి ఆయనకు నమస్కరించడం నేర్పించారు. అలాంటి సూర్యభగవానుడు వండిన వంటను కాదని మళ్ళీ మనం దానిని తిరిగి వండుకోవడం అనేది చేజేతులా, ఆయన ఇచ్చే రక్షణను కోల్పోవడం, వండిన వంటలన్నీ పక్వం నుండి అతిపక్వంగా మారుతున్నాయి. ఇలా మనం ప్రతిరోజూ అతిగా పక్వం చేసుకుని తినడం వల్ల ఏమి నష్టాలు వస్తాయో తెలుసుకుని, ఇక నుండి అలాంటి నష్టం మనలో జరగకుండా జాగ్రత్తపడదాం. సూర్యాహారం ద్వారా శరీరాన్ని రక్షించుకుందాం.

4. వండితే ఏమౌతుంది?

- రుచికోసం కనిపెట్టారు వంట - మొదలయ్యింది అనారోగ్యంతో తంటా
- సూర్యుని వేడి వలన ప్రాణశక్తికి రక్షణ - కృత్రిమ వేడి వలన ప్రాణశక్తి భక్షణ
- వేడిచేసిన ఆహారానికి ఉండదు సారం - సహజమైన శరీరానికి కావాలి సూర్యాహారం
- సహజాహారాన్ని వేడిచేశారంటే మీరు - సోడియం, పొటాషియం నిష్పత్తి తారుమారు
- తెలుసుకుని 'వంట' చేసే అపకారం - సూర్యాహారంతో శరీరానికివ్వు సహకారం

నాగరికత పెరగక పూర్వము మనిషికి తినడమే పనిగా ఉండేది. ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాన్ని తీరికగా తింటూ కాలక్షేపం చేసేవాడు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర్నుండి సమయాన్ని అనేక రకాలుగా ఉపయోగించుకుంటే గానీ జీవనం సాగేట్లుగా లేదు. ప్రకృతాహారాన్ని తినడం వల్ల ఎక్కువ సమయం వృధా అవుతున్నదని, దానిని త్వరగా తినడం కొరకు వండుకోవడం ప్రారంభించాడు. వండుకోవడము, కాల్చుకోవడమే తప్ప అందులో ఏ రుచులు కలుపుకోవడం తెలియదు. కొంత కాలానికి వండిన పదార్థం రుచిగా ఉండడం కొరకు రుచులను కలుపుకోవడం, దానిని నిల్వచేసుకోవడం కొరకు ఇతర ప్రక్రియలను తెలుసుకోవడం ప్రారంభం అయ్యింది. అలా అలవాటు పడిన వంటలు ఇప్పుడు చూస్తే వేయించడం, వార్చడం, పిండడం, మాడ్చడం, నిల్వ చేయడం మొదలగు అనేక రకాలైన మార్పులు చోటు చేసుకున్నాయి. మనిషికి అనారోగ్య సమస్యలు అసలు వంటల నుండే ప్రారంభం అయ్యాయి. ఆహారాన్ని ప్రతి రోజూ వండి తినడం వల్ల ఏమి జరుగుతుందో మనకు తెలిసినా, అది నష్టంగా ఉంటున్నా, వండి తినడం

మనిషికి సహజమే కదా అనుకుంటూ, పట్టించుకోకుండా కాలాన్ని వెళ్ళబుచ్చుతున్నారు. అలా వచ్చిన అనారోగ్య సమస్యలను ఏవో ఇతర కారణాల వల్ల వస్తున్నాయని వాటిని మార్చుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. అంతే తప్ప ఆహారాన్ని వండి తినడం అసహజం అని మాత్రం గ్రహించడం లేదు. వండడం వల్లే మనకు వ్యాధులు వస్తున్నాయని ఊహించలేకపోతున్నారు. వండడం వల్ల మనం ఏమి కోల్పోతున్నామో ఆలోచించడం లేదు. దానిని కొంత తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము.

పొలంలో గింజ ధాన్యాలు (పెసలు, మినుములు) పండుతాయి. వాటిని నిల్వగా దాచుకోవడానికి రైతులు 4-5 రోజుల పాటు వాటిని బాగా ఎండలో పోసి అప్పుడు భద్రంగా గోడౌన్ లో పోసుకుంటారు. అలా ఉంచిన గింజలు సంవత్సరం పొడవునా పుచ్చకుండా, పురుగుపట్టకుండా ఉంటాయి. ఆ పెసలను ఎండలో పోయడానికి బదులుగా, ఎండలో ఎంత వేడైతే గింజలకు తగిలిందో అంత వేడికి మనం మూకుట్లో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టి వేడి చేద్దాం. అలా వేడి చేయబడ్డ గింజలను కూడా నిల్వచేద్దాము. అగ్నితో వేడిచేసిన గింజలు ఎంత కాలం నిల్వ ఉంటాయి? సంవత్సరం పొడవునా ఉంటాయా? ఉండవు. 10-15 రోజులలో మెత్తబడి పుచ్చుపట్టేస్తాయి. సంవత్సర కాలంపాటు నిల్వ ఉండవలసిన గింజ అప్పుడే ఎందుకు పాడయ్యింది? పొయ్యిమీద మనం చేసింది 60-70 డిగ్రీల వేడే కదా! అయినా ఎందుకు పోయాయి అంటే, ఆ గింజలో ప్రకృతిసిద్ధమైన రక్షణ పూర్తిగా నశించింది. ప్రాణశక్తులు పోయాయి. క్రిములు ఆక్రమించే పదార్థంగా ఆ గింజలో పదార్థం తయారయ్యింది. అందుచేతనే ఆ గింజలోనే పురుగులు పుడతాయి. ఆ వేయించిన గింజలను సీసాలో పోసి గట్టిగా మూతపెట్టినా, పురుగులు బయటి నుండి రాకుండా ఎంత శ్రద్ధ తీసుకున్నా పురుగులు మాత్రం లోపల్నుండే పుట్టేస్తాయి. ఆ గింజ నాశనం కావడానికి బయట వాతావరణం కారణం కాదు. ఆ గింజ లోపల వాతావరణమే కారణమయ్యింది. అదే ఎండలో పోసిన గింజ సంవత్సరం నిల్వ ఉండడానికి ఆ గింజలో ఉన్న సూర్యశక్తి కారణం

అగుచున్నది. అగ్ని చేరిన గింజ త్వరగా గతించినట్లుగానే అగ్ని చేరిన ఆహారం తింటే మన శరీరం కూడా లోపలే సూక్ష్మక్రిములు, టాక్సిన్స్, విషపదార్థాలను తయారు చేసే విధముగా మారి త్వరగా గతించుతుంది. మన ఆరోగ్యం పాడు కావడానికి బయట వాతావరణం కారణం కాదు. మనం అగ్నితో వండిన వంటలే కారణం. 100, 150, 200 సంవత్సరాలు ఈ శరీరం ఉండవలసిందల్లా వేయించిన గింజలా త్వరగా కాలం చేస్తుంది. వేయించిన గింజ, వేయించిన రోజు నుండి లోపల చెడిపోవడం మొదలవుతుంది. అది మనకు పైకి కనపడదు. వేయించాక పురుగు పట్టడానికి 10-15 రోజులు పట్టినా, అప్పటి వరకు బాగానే ఉందనుకుంటాము. పురుగు పట్టాకే చెడిపోయిందంటారు. వండిన వంటలు తింటూ ఉంటే రోజు రోజుకీ శరీరం లోపల మార్పులొస్తుంటాయి. లోపల పెరిగే రోగాలను గ్రహించుకోలేము. వచ్చాక, వచ్చాయని అనుకుంటున్నాము. దేనికొచ్చాయని తెలుసుకోవడం లేదు.

ఎండలో పోసిన గింజలు, ఆ తరువాత నారు పోస్తే చక్కగా మొలకలు వస్తాయి. ఆ గింజలను ఎండలో పోయడం బదులుగా గోరు వెచ్చగా వేయించి వాటిని నారు పోయండి. ఎన్ని గింజలు మొక్కలొస్తాయో పరిశీలించండి. చూస్తే, చివరకు ఒక్క గింజ కూడా మొక్క రాదు. అన్ని గింజల్లో ఉన్న మొక్క వచ్చే గుణం ఏమయింది. 50-60 డిగ్రీల గోరువెచ్చని వేడికే అంతా నశించిందా? ఆ నశించినదేదో పైకి పరీక్షలలో తెలుస్తుందా? అంత కొద్ది వేడికే ఆ గింజలో ఉన్న జీవశక్తులు నశించితే మనం వండే వంటలలో వేడికి ఇంకా ఏమౌతాయో చూడండి. మనం వండే వంటలు సుమారుగా 100-110 డిగ్రీల వేడికి గురి అవుతూ ఉంటాయి. ఆ వేడిలో సుమారు అరగంట నుండి గంట వరకు ఉడకడం జరుగుతుంది. దాని వలన ఆ పదార్థాలు ఎలా రూపాంతరం చెందుతాయో ఆలోచించండి. ఆహార పదార్థాలను వేయించితే ఇంకా ఎక్కువ వేడికి గురి అవుతాయి. అవే ఆహార పదార్థాలను నూనెలో వేసి దేవితో 300 డిగ్రీల వేడికి పైగా గురి అవుతాయి. నూనెలో వేయించిన వాటి మాట ఇంకేమిటి? ఆ పదార్థాలు శరీరానికి లాభం

ఇవ్వక పోగా భారంగా మారుతాయి. అంత వేడిలో ప్రాణశక్తులు, జీవశక్తులు మిగులుతాయా? ఆహారంలో ఉండవలసిన సహజమైన పోషక పదార్థాలు అగ్నికి ఆహుతి కాకుండా తట్టుకోగలుగుతాయా? అంత వేడిలో నశించిన పదార్థాన్నే మనం ప్రతిరోజూ తింటూ ఉంటే, ఈ శరీరానికి ఆ ఆహారసారమే అందుచున్నది గదా! మనం తినే దానిలో సారం లేనప్పుడు మనలో సారం ఏముంటుంది?

ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాన్ని తిన్నప్పుడు ఆ ఆహారం ద్వారా వచ్చిన సారం సహజమైనది కాబట్టి మనలో సారవంతమైన కణజాలాన్ని నిర్మించగలవు. అదే వేడికి గురైన ఆహారాన్ని అందించినప్పుడు మనలోని కణజాలమంతా నిర్వీర్యంగా తయారవుతుంది. రోగాలు రాకుండా నిరోధించే శక్తి శరీరం కోల్పోతుంది. జీవకణాలకు కావలసిన విటమిన్స్, మినరల్స్ మనం వండే వంటల్లో 60-70 శాతం పైగా నశిస్తాయి. జీవం లేని ఆహారం తినడం ద్వారా శరీరంలో అసహజత్వము రానురాను పెరిగిపోతూ ఉంటుంది. రోగాలు రకరకాలుగా మారుతూ ఉంటాయి. అయినా ఆహారాన్ని సహజంగా తినే పని ఎప్పటికీ చేయడం లేదు. మన శరీరంలో ప్రతి రోజూ కొన్ని కోట్ల క్రొత్త కణాలు పుడుతూ ఉంటాయి. పుట్టిన ప్రతి క్రొత్త కణం కూడా మళ్ళీ ఆ ఇబ్బందులనే ఎదుర్కోవలసి వస్తున్నది. మనం కొన్నాళ్ళకు కాకపోతే ఇంకొన్నాళ్ళకయినా మళ్ళీ సహజాహారాన్ని తింటే, అక్కడ నుండి పుట్టిన క్రొత్త కణాలు తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని మనలో పెంచడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. అలా 15-20 మాసాల పాటు పూర్తిగా సూర్యాహారాన్ని తింటే క్రొత్త శరీరాన్ని తయారు చేయవచ్చు. ఇలాంటి అవకాశమున్నా మనము మాత్రము వంటల శాతాన్ని తగ్గించడం లేదు. సూర్యాహారాన్ని తినడం పెంచడం లేదు. ఈ విధముగా శరీరాన్ని తిరిగి కోలుకోనివ్వకుండా వంటలతో మనమే అడ్డుపడుతున్నాము. వంట వల్ల శరీరానికి వచ్చే ముఖ్యమైన నష్టమేమిటో తెలుసుకుందాము.

కణ నిష్పత్తులను తారుమారు చేయుట: - మన శరీరము ఎన్నో కోటానుకోట్ల కణాల సముదాయము. కణము అనేది మన కంటికి కనిపించనంత సూక్ష్మంగా

ఉంటుంది. కొన్ని కోట్ల కణాలు కలిస్తే ఒక అవయవము ఏర్పడుతుంది. కొన్ని అవయవాలు కలిస్తే శరీరమవుతుంది. మన శరీరంలో జరిగే అన్ని రసాయనిక మార్పులు ఆ చిన్న జీవకణాలలోనే జరుగుతాయి. వాటి ఆరోగ్యమే అవయవాల ఆరోగ్యము. అవయవాల ఆరోగ్యమే శరీర ఆరోగ్యము. శరీరం మొత్తం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మనలో ఉండే కోటానుకోట్ల జీవకణాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. ప్రతి జీవకణము యొక్క ఆరోగ్యము దాని లోపల బయట ఉండే ద్రవాలలో సోడియం (ఉప్పు), పొటాషియం నిష్పత్తుల పైన ఆధారపడి ఉంటుంది. కణం బయట ఉండే ఉప్పుకి 8 రెట్లు పొటాషియం కణం లోపల ఉండాలి. దీనిని 1:8 నిష్పత్తి అని అంటారు. ఈ నిష్పత్తి మనలో ప్రతి కణానికి ఉండాలి. అన్ని జీవుల కణాలకు కూడా ఇదే నిష్పత్తి ఉంటుంది. ఏ జీవి ఏ ఆహారాన్ని తిన్నా అదే నిష్పత్తి ఉంటుంది. ఆ నిష్పత్తి ఎలా వస్తుందంటే ఈ ప్రకృతిలో ఉన్న ఏ ఆహారాన్ని చూసినా వాటి కణాలలో అదే నిష్పత్తి ఉంటుంది. మిగతా జీవులు ఆ ప్రకృతాహారాన్ని యథావిధిగా తింటున్నాయి. కాబట్టి, ఆ ఆహారంలో ఉన్న నిష్పత్తి, ఆ జీవుల కణాలలో నిష్పత్తి ఒకేలా ఉంటున్నది అందుకనే వాటి ఆరోగ్యం చెక్కుచెదరడం లేదు. మనము రెండు తప్పులు చేయడం ద్వారా ఈ నిష్పత్తులు తారుమారు అవుతున్నాయి. ఒకటి వండడము, రెండవది, ఉప్పు వేయడము. ఈ రెండు తప్పులు మన ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేస్తున్నాయి. వండడం వల్ల ఆహారంలో సహజంగా ఉండే పొటాషియం అనే లవణం 80 శాతం పైగా నశిస్తుంది. వండిన దానిలో రుచి కొరకు ఉప్పు కలుపుకుంటాము. ఇలా ఉప్పు బయట నుండి వేయడం వలన ఆహారంలో ఎక్కువ ఉప్పు మనలోకి వెళ్ళి కణాల బయట ఉండవలసిన ఒక శాతం ఉప్పును పెంచివేస్తుంది. కణం బయట ఉప్పు ఎక్కువ, కణం లోపల పొటాషియం తక్కువగా మారుతున్నది. మనం చేసే ఈ రెండు తప్పుల వల్ల ఆ నిష్పత్తులు తారుమారు అవుతున్నాయి. ఇలా మనం అసహజం చేయడం వల్ల శరీరం ఈ నష్టాల నుండి రక్షించడానికి, రోజూ ఎంతో శక్తిని వృధా చేసుకుంటూ ఉంటుంది. అదే సూర్యాహారం తింటే, ఆ ఆహారంలో కూడా 1:8 అనే నిష్పత్తి ఉంటుంది. మన లోపల కణాలకు కావలసినది కూడా 1:8

నిష్పత్తే కాబట్టి సూర్యాహారమైతే మన కణాల అవసరాన్ని సరిగ్గా తీర్చగలదు. తాళం కప్పలో తాళం చెవి వెళ్ళి కరెక్టుగా కూర్చున్నట్లుగా సూర్యాహారం అందించే నిష్పత్తి, మన కణాలలో అలానే కరెక్టుగా కూర్చుంటుంది. రక్తం నుండి ఆహారం, గాలి, నీరు కణాలకు అందడం, కణాల నుండి వ్యర్థ పదార్థాలు బయటకు రావడం అనే ముఖ్యమైన కార్యానికి ఈ నిష్పత్తి సహకరిస్తుంది. జీవకణాలలో జీవకార్యం నిరంతరం జరుగుతూ ఉంటుంది. జీవకణాలలో జీవకార్యం నడిస్తేనే మనం జీవించి ఉంటాము. జీవకణాలకు జీవకార్యం చేయడానికి 1:8 అనే నిష్పత్తి అతి ముఖ్యం. వంట అనేది ఈ నిష్పత్తినే దెబ్బకొడుతున్నది. అన్ని దురలవాట్లకంటే పెద్ద దురలవాటు ఏమిటంటే వండి, ఉప్పు వేసుకుని తినడం అనవచ్చు. ఈ నష్టం అన్ని కణాలలో జరుగుచున్నది. కాబట్టి అన్ని అవయవాలు అవస్థ పడవలసిందే. చివరకు మొత్తం శరీరము ఈ అవస్థను ప్రతిరోజూ పడవలసిందే. కాబట్టి వంట ఎంత అపకారం మనలో చేస్తున్నదో చూడండి.

ఇంకా ఇలాంటి అనేక నష్టాలను వంటలు ఎలా కరిగిస్తాయో తరువాత అధ్యాయంలో వండిన ఆహారాన్ని సూర్యాహారంతో పోల్చుకుంటూ తెలుసుకుందాము.

5. వండిన ఆహారము - సూర్యాహారము మధ్య భేదాలు

- వండిన ఆహారంతో ఎన్నో రకాల ఇబ్బంది - సూర్యాహారం తింటే అసలైన ఆరోగ్య సుఖం తెలుస్తుంది.
- వండిన ఆహారంతో శరీరానికి ఖేదం - సూర్యాహారంతో శరీరానికి మోదం
- సూర్యాహారంలో ఉంటుంది ప్రాణవాయువు - ప్రతినిత్యం భుజిస్తే పెరుగుతుంది ఆయువు
- వండిన ఆహారంతో కాలుష్యం పేరుకుంటుంది ఎక్కువగా - సూర్యాహారంతో శరీరమవుతుంది పరిశుభ్రంగా
- వండుకోవడానికి సమయము, ధనము వృధా - సూర్యాహారంతో ఎంతో ఆదా కదా!
- వండిన ఆహరంతో అవుతావు బేజారు - సూర్యాహారం తింటే రోజంతా హుషారు
- వండిన ఆహారం తింటే ఊబ కాయం - సూర్యాహారంతో ఉండదు ఆ భయం
- ప్రకృతి ఆహారంతో ఎంతో హాయి - ఇకనైనా దాని విలువ తెలుసుకోవోయి

ఎండ ఉన్నప్పుడే నీడ సుఖం తెలుస్తుంది. రోగం వచ్చినప్పుడే ఆరోగ్యం విలువ తెలుస్తుంది. అలాగే ఉడికినవి తిన్నప్పుడే, సూర్యాహారం వల్ల సుఖం బాగా తెలుస్తుంది. అందరం ఎంతో కాలంగా ఉడికినవి తింటూ అనారోగ్యాన్ని అనుభవిస్తూ ఉన్నాము. కాబట్టి ఇప్పుడు మంచి ఆహారాన్ని, సహజసిద్ధమైన స్థితిలో తింటే ఎన్నో మంచి మార్పులు అనుభవంలోకి వెంటనే వస్తాయి. సూర్యాహారాన్ని కొన్ని రోజులు తింటే వండిన ఆహారం ఎన్ని రకాలుగా మనల్ని ఇబ్బంది పెడుతున్నదీ, ఎన్ని సుఖాలను దూరం చేసినదీ, ఆరోగ్యాన్ని ఎంత

పాటు చేసినదీ, ఆలోచనలను ఎలా చెడగొట్టినదీ స్పష్టంగా అర్థం అవుతుంది. ఎంతో మంది తిని అనుభవం మీద తెలుసుకున్న తేడాలు ఇక్కడ వివరిస్తున్నాము.

వండిన ఆహారము: మనిషి తన తెలివితేటలతో తన స్వార్థం కోరి తయారుచేసుకున్నది.

సూర్యాహారము: ప్రకృతి మన సుఖాన్ని కోరి, మన క్షేమం కొరకు తయారు చేసినది.

వండిన ఆహారము: ప్రకృతి సిద్ధమైన ఈ శరీరమనే వాహనానికి, ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహారం.

సూర్యాహారము: ప్రకృతి సిద్ధమైన శరీరానికి ప్రకృతి సిద్ధమైన సహజాహారము.

వండిన ఆహారము: ప్రతి దాని ప్రాణాన్ని తీసే అగ్ని సమక్షంలో ఆహారం వండబడుతుంది.

సూర్యాహారము: ప్రతిదానికి ప్రాణాన్ని పోసే సూర్యకిరణాలతో ఆహారం వండబడింది.

వండిన ఆహారము: రకరకాల రుచులను బయటనుండి కలుపుతూ తయారుచేయబడుతుంది.

సూర్యాహారము: అనేక రకాలైన రుచులతో ఆహారము సహజసిద్ధంగా తయారై ఉంటుంది.

వండిన ఆహారము: వండిన 5-6 గంటలలో ఆహారంలో సూక్ష్మజీవులు చేరి మురిగి పోవడం, నాశనం కావడం జరుగుతుంది.

సూర్యాహారము: ఈ ఆహారము సహజముగా ఎన్నో రోజుల పాటు చెడిపోకుండా, సూక్ష్మజీవులు చేరకుండా ఉంటుంది.

వండిన ఆహారము: తినేటప్పుడు గొంతుపట్టడం, ఎక్కిళ్ళు రావడం, నమలకుండా మ్రింగేటట్లు చేస్తుంది.

సూర్యాహారము: తినేటప్పుడు గొంతుపట్టడం గానీ, ఎక్కిళ్ళుగానీ అసలురావు. మెత్తగా నమిలి తినేటట్లు ఆహారం చేస్తుంది.

వండిన ఆహారము: ఆహారంలో ఎంజైమ్ లు అనేవి అసలుండవు. ఈ ఆహారాన్ని అరిగించడానికి శరీరం కొన్ని రకాల ఎంజైములను కష్టపడి తయారు చేసుకోవాలి. జీర్ణ రసాలను ఎక్కువ ఉత్పత్తి చేయవలసి వస్తుంది.

సూర్యాహారము: ఆహారంలో అవసరానికి సరిపడా ఎంజైమ్ లు తయారయ్యి ఉంటాయి. ఈ ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి శరీరం కష్టపడవలసినది లేదు.

వండిన ఆహారము: వండడం వలన విటమిన్స్, పోషక పదార్థాలు 50-60 శాతము వరకు నశించి, మనకు పోషకాహార లోపం వచ్చేట్లు చేస్తుంది.

సూర్యాహారము: శరీరానికి కావలసిన అన్ని రకాల పోషకపదార్థాలు, అవసరాలకు సరిపడా ఆహారం నిండా ఉంటాయి. పోషకాహార లోపం జీవితంలో రాదు.

వండిన ఆహారము: పీచుపదార్థాలు వేడికి దెబ్బతిని, ప్రేగులను, రక్తాన్ని పూర్తిగా శుభ్రం చేయలేవు. మలబద్ధకం వస్తుంది.

సూర్యాహారము: అన్ని రకాల పీచు పదార్థాలు సహజంగా మనల్ని పూర్తిగా ఏ రోజుకారోజు శుభ్రపరుస్తూ ఉంటాయి. ప్రతిరోజూ 2-3 సార్లు సుఖవిరేచనం అయ్యేటట్లు చేస్తుంది.

వండిన ఆహారము: ఈ ఆహారం అరగడానికి 4 నుండి 6 గంటల వరకు పడుతుంది.

సూర్యాహారము: గంట నుండి రెండు గంటలలో పూర్తిగా అరిగిపోతుంది.

వండిన ఆహారము: ఆహారాన్ని అరిగించాలంటే శరీరం చాలా శక్తిని ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. అసహజ స్థితిని జీర్ణం చేయాలంటే చాలా అవస్థ పడుతుంది.

సూర్యాహారము: శరీరానికి శ్రమ లేకుండా తక్కువ శక్తితోనే జీర్ణం అయిపోతుంది. శరీరానికి కావలసిన స్థితిలోనే ఆహారం ఉంటుంది కాబట్టి తేలిగ్గా రక్తంలో కలిసిపోతుంది.

వండిన ఆహారము: అరగాలంటే 25 నుండి 35 శాతం ప్రాణవాయువు ప్రతిసారి అవసరం పడుతూ ఉంటుంది. అందుచేతనే ఆహారం తిన్నాక ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువసార్లు కొట్టుకుంటూ ఆయాసంగా ఉంటుంది.

సూర్యాహారము: ఆహారములోనే ప్రాణవాయువు సహజంగా ఉంటుంది. జీర్ణం కావడానికి ఆహారంలోని ప్రాణవాయువే సరిపోతుంది. ఆహారం తిన్న తరువాత కూడా శ్వాసక్రియ తక్కువసార్లు నడుస్తూ ఉంటుంది.

వండిన ఆహారము: తినేటప్పుడు చాలా రుచిగా బాగానే ఉంటుంది కానీ తిన్నాక ఎందుకు తిన్నామా, తినకపోతే హాయిగా ఉండేదేమో, తగ్గించి తింటే పోయేదేమోనని తిన్నాక అనిపించి బాధపడతాము.

సూర్యాహారము: తినేటప్పుడు రుచిగానే ఉంటుంది. తిన్న తరువాత కూడా ఎంతో సుఖంగా ఉంటుంది. ఎంత తిన్నా తేలిగ్గా కాసేపట్లో అరిగి పోయి, ఇంకా ఎక్కువగా తింటే పోయేదేమో అనిపిస్తుంది.

వండిన ఆహారము: ఏ ఆహారమయితే తిన్న తరువాత సుఖాన్ని పాడుచేస్తుందో అది మన ఆహారం కాదని శరీరం చెబుతున్నది. ఈ ఆహారం తింటే నిజంగా తిన్న తరువాత అలాగే ఉంటుంది. పొట్ట అవస్థపడుతుంది. పొట్ట సుఖాన్ని పాడుచేసే ఆహారం మన ఆహారం కాదు.

సూర్యాహారము: తినేటప్పుడే కాదు, తిన్న తరువాత కూడా శరీరము ఎంతో సుఖముగా ఉంటుంది. పొట్టను సుఖపెట్టే ఆహారమే మన ఆహారం. ఈ ఆహారం పొట్టను సుఖపెడుతుంది కాబట్టి, మన శరీరం కోరుకునే ఆహారం, సూర్యాహారమే అని తేలిపోతున్నది.

వండిన ఆహారము: భోజనం అయ్యాక నిద్ర వచ్చినట్లుగా కొంత మత్తుగా ఉంటుంది. పడుకునే అవసరాన్ని కొంత కలిగిస్తుంది.

సూర్యాహారము: ఎంత తిన్నా నిద్ర అనేది పగలు రాదు. అసలు మత్తు అనేది ఉండదు. మనలో ఉన్న మత్తును వదిలిస్తుంది. పగటి నిద్రను శరీరం కోరకుండా చేస్తుంది.

వండిన ఆహారము: వండడం వలన మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు సహజస్థితినుండి రూపాంతరం చెందుతాయి. శరీరం కష్టపడి వాటిని మరలా మార్పు చేసుకోవాలి.

సూర్యాహారము: మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థాలు శరీరానికి కావలసిన స్థితిలో రెడీగా ఉంటాయి. శరీరం వీటిని తేలికగా, శ్రమలేకుండా గ్రహించుకుంటుంది.

వండిన ఆహారము: వంటలలో వాడే నూనెల వలన క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ శరీరంలో పెరిగి, ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయి.

సూర్యాహారము: క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ పదార్థాలు పేరుకోకుండా ఆహారంలోనే వాటికి విరుగుడు పదార్థాలు ఉంటాయి. కొలెస్టరాల్ పెరగడం అనేది జీవితములో

జరుగదు.

వండిన ఆహారము: వయసుతో పాటు అన్ని అవయవాలు అరిగిపోవడం, తరిగి పోవడం, సమస్యలు రోజురోజుకీ పెరుగుతూ ఉంటాయి.

సూర్యాహారము: ఆయుష్షున్నంత వరకు అన్ని అవయవాలు పూర్తిగా శక్తి సామర్ధ్యాలతో పనిచేస్తాయి. వయసుతో పాటు జబ్బులొస్తాయన్నది ఈ ఆహారంలో ఉండదు.

వండిన ఆహారము: శరీరంలో కాలుష్య పదార్థాలు ఎక్కువగా మిగిలిపోతూ, రకరకాల రోగాలు క్రొత్తగా పుట్టేట్లు చేస్తూ ఉంటుంది. జబ్బులు ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి వస్తూనే ఉంటాయి.

సూర్యాహారము: శరీరంలో కాలుష్యపదార్థాలు చాలా తక్కువగా ఉండడం వలన ఏరోజుకారోజు పూర్తిగా బయటకుపోతాయి. లోపల శరీరం పరిశుభ్రంగా ఉండి జబ్బులు రాకుండా చేస్తుంది.

వండిన ఆహారము: నోరు, మల మూత్రాదులు, చెమట దుర్వాసన వస్తూ ఉంటాయి. శరీరము పైకి మాత్రమే శుభ్రముగా ఉంటుంది.

సూర్యాహారము: బాహ్యంగా శరీరాన్ని కడగక పోయినా అసలు వాసనలు రావు. లోపల శరీరం కడిగినట్లు రోజూ శుభ్రంగా ఉంటుంది. ఇవి తినే వారికి మలమూత్రాదులు దుర్వాసన రావు.

వండిన ఆహారము: ఏ జబ్బులెప్పుడొస్తాయో అనే భయం రోజూ ఉంటుంది. హాస్పిటల్స్ కొరకు బ్యాంకులో డబ్బు దాచుకుని ఉంచుకోవాలి.

సూర్యాహారము: జీవితంలో ఏ జబ్బూ రాకుండా ఉంటుందనే ధీమా రోజూ ఉంటుంది. డబ్బు దాచుకోవలసిన పని ఉండదు.

వండిన ఆహారము: రాజస, తామస గుణాలు వచ్చి జీవితంలో సమస్యలు ఎక్కువగా ఉంటూ ఉంటాయి.

సూర్యాహారము: సాత్వికగుణాలు కలిగి అన్నింటిలో మంచిని తీసుకుని, చెడును వదిలేద్దామనిపిస్తూ, సమస్యలు లేకుండా బ్రతకవచ్చు.

వండిన ఆహారము: వండిన ఆహారము తినడం వలన భోజనం చేసిన ప్రతిసారీ రక్తం చిక్కబడుతూ ఉంటుంది. చిక్కగా ఉన్న రక్తం నుండి టాక్సిన్స్ (విషపదార్థాలు) త్వరగా బయటకు విసర్జింపబడవు.

సూర్యాహారము: సహజాహారం తినడం వలన రక్తం ఎప్పుడూ స్వచ్ఛంగా, పలుచగా ఉంటుంది. దీనివలన మలిన పదార్థాలు తేలికగా విసర్జకావయవాలకు ప్రయాణం చేయగలుగుతాయి.

వండిన ఆహారము: వండిపెట్టే వారిపై, స్త్రీలపై ఆధారపడి బ్రతకాలి.

సూర్యాహారము: ఎవరికి వారు స్వతంత్రంగా ఆహారాన్ని తెచ్చుకుని తినవచ్చు.

వండిన ఆహారము: వండుకోవడానికి సమయము, డబ్బులు రెండూ చాలా వృధా అవుతూ ఉంటాయి.

సూర్యాహారము: డబ్బు ఖర్చు తక్కువ. సమయం అంతా కలిసి వస్తుంది.

వండిన ఆహారము: రోజూ తినడానికి తక్కువ సమయం సరిపోతుంది.

సూర్యాహారము: తినడానికి కొంచెం ఎక్కువ సమయాన్ని కేటాయించవలసి ఉంటుంది.

వండిన ఆహారము: రోజుకి నిద్ర 7-8 గంటలు అవసరం ఉంటుంది. మొద్దు నిద్ర వస్తుంది.

సూర్యాహారము: రోజుకి 4-5 గంటలే సరిపోతుంది. సుఖనిద్ర పడుతుంది.

వండిన ఆహారము: ఉదయం నిద్రలేవగానే కొంచెం బరువుగా, బడలికగా అనిపిస్తుంది.

సూర్యాహారము: లేచిన వెంటనే శరీరం తేలిగ్గా చాలా హుషారుగా ఉంటుంది.

వండిన ఆహారము: ఈ ఆహారం వారసత్వపు జబ్బులను బలపరిచి వయసుతో పాటు వచ్చేటట్లు చేస్తుంది.

సూర్యాహారము: వారసత్వపు జబ్బులు శరీరంలో ఉన్నా, అవి మనల్ని ఏమీ చేయకుండా జీవించేటట్లు శరీరానికి సహకరిస్తుంది.

వండిన ఆహారము: ఆయుష్షు చాలా తక్కువ ఉంటుంది.

సూర్యాహారము: ఆయుష్షును పెంచుతుంది.

వండిన ఆహారము: అనేక రకాలైన మందులను ప్రతి రోజూ మ్రింగుతూ జీవించేటట్లు చేస్తుంది.

సూర్యాహారము: ఏ రకమైన మందులు వాడవలసిన అవసరం రాకుండా బ్రతికేటట్లు చేస్తుంది.

వండిన ఆహారము: వాతావరణ పరిస్థితులను తట్టుకోలేక సీజన్ మారినప్పుడల్లా ఏదొక సమస్యలు వస్తూ ఉంటాయి.

సూర్యాహారము: వాతావరణ పరిస్థితులను బాగా తట్టుకోగలుగుతుంది. ఎటు తిరిగినా, ఎన్ని ప్రయాణాలు చేసినా సమస్యలు రావు. అందరిలా సీజన్ సమస్యలు ఉండవు.

వండిన ఆహారము: సాయంకాలానికి శరీరం అలసటకు గురి అవుతూ, కొంత నీరసముగా ఉంటుంది.

సూర్యాహారము: ఉదయం ఎంత శక్తిగా ఉంటుందో రాత్రి వరకూ అలా హుషారుగానే పనిచేసుకోవచ్చు.

వండిన ఆహారము: కళ్ళు, ముఖం, చర్మం కాంతి హీనంగా రోగలక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి.

సూర్యాహారము: కళ్ళలో కాంతి, చర్మంలో తేజస్సు నిండి ఆరోగ్య లక్షణాలు వస్తాయి.

వండిన ఆహారము: దాహాన్ని పుట్టించే ఆహారం. రోజూ చల్లని నీటిని శరీరం ఎక్కువగా కోరుకుంటూ ఉంటుంది.

సూర్యాహారము: రోజులో అసలు దాహం అంటే తెలియదు. కుండలో నీరు త్రాగాలని వేసవి కాలంలో కూడా ఉండదు.

వండిన ఆహారము: ఆహారము ఎక్కువ తింటే బరువు పెరుగుతామని, ఊబకాయం వస్తుందని భయం ఉంటుంది. లావున్నవారు మనశ్శాంతిగా భోజనం చెయ్యలేరు.

సూర్యాహారము: ఈ ఆహారము ఎంత తీసుకున్నా బరువు పెరుగుతామని, ఊబకాయము వస్తుందని భయపడనక్కర్లేదు. లావుగా ఉన్నవారు కూడా ఈ ఆహారం తినడం వలన లావు తగ్గి హుషారుగా ఉంటారు.

వండిన ఆహారము: వయసుతో పాటు మతిమరుపు, మనసు పట్టు తప్పడం, మందబుద్ధి మొదలగునవి వస్తాయి.

సూర్యాహారము: బ్రతికినంత కాలం జ్ఞాపకశక్తి బాగా ఉంటుంది. మనసు చురుగ్గా పనిచేస్తుంది.

వండిన ఆహారము: రోగ నిరోధక శక్తి చాలా తక్కువ గా ఉంటుంది.

సూర్యాహారము: రోగ నిరోధక శక్తి బాగా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వండిన ఆహారము: మొండి రోగాలు, దీర్ఘరోగాలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి.

సూర్యాహారము: ఎప్పుడన్నా తరుణ వ్యాధులు తప్ప దీర్ఘవ్యాధులు ఎన్నటికీ వచ్చే అవకాశముండదు.

వండిన ఆహారము: శరీరాన్ని ఒక ప్రక్క రోజూ ఇబ్బంది పెడుతూ, మరో ప్రక్క పనిచేయించుకొంటూ ఉంటాము. ఇలా చేస్తే మనం చెప్పినట్లు ఎక్కువ కాలం శరీరం వినదు.

సూర్యాహారము: ఈ ఆహారాన్ని అందిస్తూ శరీరానికి మనం సహకరించడం వలన అది కూడా జీవితాంతం మనం చెప్పినట్లు వింటుంది.

ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతూ ఉంటే ఇంకా అనేక భేదాలు అనుభవంలోకి వస్తూ ఉంటాయి. ఇవన్నీ చదివాక కొంత మంది, అన్నీ వండినవి తింటూ కూడా మేము హాయిగా ఉన్నాము గదా అని అంటారు. మనం తినకూడని ఆహారం తింటేనే అంత హాయిగా ఉంటే, అసలు తినవలసిన దానిని తింటే ఇంకా ఎంత హాయిగా ఉంటుందో గదా! మేము రెండూ తిని చూసాము. దేనిలో లాభాలేమిటో అనుభవపూర్వకముగా తెలుసుకున్నాము. మీరు తిని, అనుభవించి, అప్పుడు ఇవన్నీ వాస్తవాలో, అవాస్తవాలో ఆలోచించండి.

6. మన పూర్వీకుల పౌష్టికాహారం

- గతిలేని వారికి గంజే పరమాన్నం - పండుగ పబ్బాలప్పుడే గతికేరు పప్పన్నం
- సంకటే ప్రతి పూట సాపాటుగా తిన్నారు - సొమ్ములు లేని తాతలు పుష్టిగా బ్రతికారు
- గింజల నుండి లాభాన్ని గుంజు కున్నారు - రోజు అవే తిని ఆరోగ్యాన్ని పుంజుకున్నారు
- ముంజు నిండా పోషకాల గుంజు - జుర్రుకొని తింటే భలే రంజు
- ప్రకృతికి దూరమై ఏమి బావుకొన్నాం - పాలిష్ తిండ్లు తిని రోగాలు తెచ్చుకొన్నాం

మనుషులు అడవుల్లో నివాసమున్నన్ని రోజులు ఆహారానికి కొదవలేదు. అడవులపై ఆధారపడి, అందులో లభించిన దాన్ని తింటూ జీవనం సాగించినన్ని రోజులు పౌష్టికాహారలోపం మనిషికి కలుగలేదు. ఎప్పుడైతే అడవులకు దూరమై సమాజంగా ఏర్పడి, మనుషులు పెరిగిపోయారో అప్పటి నుండి తినడానికి ఆహారమే కరువయ్యింది. పొట్టకోసం ఏదో ఒక శ్రమ చేసి, ఆ రోజుకు తిండిని సంపాదించుకుని హమ్మయ్య! ఈ పూట గడిచిపోయింది, రేపటి సంగతి దేముడెరుగు అని నిశ్చింతగా పడుకునేవారు. ఇలా ఎన్నో సంవత్సరాలు తిండి సరిగా దొరకక మనుషులు ఎంతో అవస్థ పడ్డారు. వారికి రోజూ వచ్చిన సంపాదనతో అన్నం మాత్రమే లభించేది. కూరలు కొని వండుకొనడానికి సరిపడా డబ్బులు ఎక్కువ మందికి ఉండేవి కాదు. అందుచేత అన్నాన్ని నీళ్ళతో గానీ, మజ్జిగతో గానీ, గంజితో గానీ కలుపుకుని పచ్చి మిరపకాయలో, ఉల్లిపాయలో నంజుకుని రోజులను వెళ్ళబుచ్చేవారు. ఎక్కువమంది వడ్లను దంచుకునే బియ్యాన్ని తయారు చేసుకోవలసివచ్చేది. మిల్లులు లేకపోవడం వల్ల బియ్యం పై

నుండే పోషక పదార్థాలు, లాభాలు వారికి పూర్తిగా లభించేవి. గంజిని త్రాగడం వల్ల (బియ్యంలోని 'బి' విటమిన్లు, వండినపుడు గంజిలోకి వెళ్ళి, ఆ లాభం తిరిగి వారికే గంజిలో అందేది) పోషకపదార్థాలు మొత్తం అందేవి. ఇలా మూడు పూట్లా అన్నం గంజి లేదా మజ్జిగతో తిని జీవించేవారు. ఇంకొంత మందికైతే వరి అన్నం కూడా దొరికేది కాదు. బియ్యం రేటు ఎక్కువగా ఉండేది. బియ్యం కంటే రాగులు, జొన్నలు చౌకగా ఉండేవి. ఎక్కువ మంది జొన్న సంకటి లేదా రాగి సంకటి (అన్నంగా) వండుకుని దానినే రోజూ తినేవారు. పప్పుకూడు తినాలంటే వారికి సంపాదన ఉండేది కాదు. జమీందారులే పప్పు, కూరలు తినేవారు పండుగలప్పుడు మాత్రమే పప్పు, కూరలు, స్వీట్ ఏదన్నా తినేవారు. ఆ రోజుల్లోనే "అప్పు చేసి పప్పు కూడు" అనే మాట వచ్చి ఉంటుంది. ఆ పండుగపోతే మరలా పండుగ వచ్చేవరకు వాటి ఆలోచన ఉండేది కాదు. ఈ లోపు ఎవరింట్లోనన్నా పెళ్ళి అయితే ఆ రోజు కాస్త రుచిగా అన్ని రకాలూ పెడితే తినేవారు.

ఇలా రోజూ తింటూ, నూటికి 95 మందికి పైగా ఎంతో కష్టపడి రోజంతా ఎండలో, పనిచేసేవారు. ఆ ఆహారమే అంత బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కూడా చాలా సంవత్సరాలు అందించింది. వారికి 60-70 సంవత్సరాలు వచ్చే వరకు డాక్టరు అంటే, మందు అంటే తెలియకుండా జీవించేవారు. ఆ వయసు వచ్చేవరకూ వారికి కంటిచూపు పోవడం, పళ్ళు కదలడం, కీళ్ళు అరగడం, మోకాళ్ళ నొప్పులు రావడం, నడుములు పడిపోవడం, బలహీనత రావడం, బి.పి. లు, సుగర్ లు, గుండెజబ్బులు రావడం మొదలైన సమస్యలేమీ లేవు. తక్కువ వయసులో తెల్లజుట్టు రావడం, బట్టతలలు రావడం ఏమీ జరగలేదు. స్త్రీలకు అయితే నెలనెలా బహిష్టులు సరిగా రావడం, సహజంగా కాన్పులు జరగడం మొదలగునవన్నీ సమస్య లేకుండా జరిగిపోయేవి. వారు తినే గంజి అన్నానికి, మజ్జిగ అన్నానికి వారికి పోషక పదార్థాలు ఎలా వచ్చేవి? కూరగాయలు రోజూ తినకపోయినా, పండ్లు వాడకపోయినా, పాలు, పెరుగు అందకపోయినా, వారికి ఆ

బలం, ఆరోగ్యం ఎక్కడ నుండి లభించింది? ఈ రోజులలో మనం వారికంటే ఎన్నో రకాలుగా ప్రతిరోజూ తిన్నా మనకు మాత్రం చిన్నవయసులోనే లోపాలు వచ్చేస్తున్నాయంటే మన లోపం ఎక్కడుంది? ఇంతమంది వైద్యులు, ఇన్ని మందులు, ఇన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు, వాటిని కొనుక్కునే డబ్బులు అన్నీ ఉండి కూడా మనకు పోషకాహార లోపం వారికంటే ఎక్కువగా ఉండడానికి కారణమేమిటి? మనం రోజూ శక్తినివ్వడానికి అవసరమయ్యే ఆహారాన్ని, రుచి గురించి ఆలోచించి రుచిగా ఉండేదాన్నే తింటున్నాము. అప్పుడప్పుడు కాలక్షేపానికి తినే చిల్లరతిండి కూడా రుచిగా ఉండే దానినే తింటున్నాము. విందులు, వినోదాలకు, పెళ్ళి, పండుగలకు కూడా అలా రుచిగా వండుకుని తింటున్నాము. ఇలా అన్ని రకాలుగా వండుకుని, రుచులు కలుపుకుని రోజూ తినడం వలన మనకు పోషక పదార్థాల లోపం ఎక్కువగా వచ్చింది. పైగా వండే ప్రతి పదార్థాన్ని కూడా పాలిష్ పట్టి, నిల్వ ఉంచి దానిని వండి తినడం వలన అన్నింటినీ మనం కోల్పోతున్నాము. మనకంటే ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా, మనకంటే ఎక్కువ శక్తిగా పనిచేయడానికి మన పూర్వీకులకు ఉన్న మంచి అలవాట్లు ఏమిటో తెలుసుకుందాము.

పాలిష్ పట్టకుండా గింజ ధాన్యాలను వాడుకోవడం అనేది వారిని 50 శాతం పైగా అన్ని విధాలా కాపాడింది. ఇది వారి మొదటి ఆరోగ్య రహస్యం. పై పొరలలో ఉండే ఉపయోగపడే 'బి' విటమిన్లు, విటమిన్ 'ఇ', కొలెస్టరాల్ శరీరంలో పెరగకుండా కాపాడే లెసితిన్, ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు (గింజలలో పై పొరలలోనే ఉంటాయి), శరీరాన్ని లోపల శుభ్రపరిచే పీచుపదార్థాలు, కండపుష్టికి కావలసిన మాంసకృత్తులు మొదలగునవన్నీ పై పొరలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. గింజ ధాన్యాలను పాడుచేయకుండా ప్రతిరోజూ ఎక్కువ మోతాదులో, మూడు పూటలా తినడం వలన వారికి, గింజలలో ఉన్న లాభం అంతా 60-70 శాతం వరకూ లభించేది. మిగతా 30-40 శాతం భాగం వండినందువల్ల నశించడం సహజం. ఆ 60-70 శాతం పోషక పదార్థాలు వారిని రోజూ ఆరోగ్యంగా, బలంగా పని

చేసుకోవడానికి సహకరించాయి. అన్ని జాతుల ఆహారంలో గింజ జాతి గొప్పది కాబట్టి గింజ ధాన్యాలను తిని వారు గొప్ప లాభాన్ని పొందారు. రోజూ సంవత్సరం పొడవునా అదే రకం అన్నాన్ని తిన్నా వారు బాగు పడ్డారు. ఇలా ప్రతి రోజూ ఆరోగ్యానికి, ముడి ధాన్యాల అన్నం ప్రధానంగా ఉపయోగపడింది. అప్పుడప్పుడు మనలాగా కాలక్షేపానికి చిరుతిండ్లు వండుకునేదందుకు డబ్బులు లేక, వండుకునే ఖాళీ లేక ఆ చెత్తను తినే అవకాశము వారికి కలగక పోవడం వారి అదృష్టం. ఆ చెడు తిండ్లు తినకపోవడం, తినే అవకాశం కలగక పోవడం వారి రెండవ ఆరోగ్య రహస్యం. ప్రతి మనిషికి ఎప్పుడన్నా ఊసిపోనప్పుడు ఏదోకటి తినాలనో, నోరు తడుపుకోవాలనో అనిపిస్తుంది. ఈ లక్షణం మనిషికి ఆ రోజులలో కూడా ఉండేది. వారికి పని ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల అప్పుడప్పుడు ఏదన్నా తినాలనిపించేది తప్ప రోజూ ఉండేది కాదు. అదే ఈ రోజులలో అయితే ఎక్కువ ఖాళీగా ఉండేసరికి ఎప్పుడూ ఏదొకటి ఆడించాలని కోరిక ఎక్కువగా ఉంటున్నది. మనమైతే అలా అనిపించినప్పుడు చిల్లరతిండ్లు, స్వీట్స్, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, బేకరీ పదార్థాలు, చాక్లెట్స్, బిస్కట్స్ మొదలగునవి ఇంట్లో చేసుకోవడం కుదరకపోయినా, బయటైనా రెడీగా దొరుకుతాయి కాబట్టి ఏదోక రకంగా తినగల్గుచున్నాము. ఈ చిరుతిండ్లలో రుచినిచ్చేవి ఉన్నాయిగానీ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే పోషక పదార్థాలు ఏ మాత్రం ఉండవు. అదే వారు తినే కాలక్షేపం చిరుతిండ్లు అయితే ఎలా ఉండేవో చూద్దాం.

ప్రకృతిలో ఎప్పుడూ ఏదొకటి, ఆ కాలాన్ని బట్టి అందుబాటులో ఉంటాయి. కాలాన్ని బట్టి మనిషి అందిన వాటిని తినడానికి అలవాటు పడ్డాడు. వేసవికాలంలో అయితే ముంజి కాయలు పుష్కలంగా లభించేవి. పైసా ఖర్చు లేకుండా పొట్టనిండా సహజాహారాన్ని తినేవారు. వారానికి ఒకటి, రెండు సార్లు పొట్టనిండా ముంజులను తింటే 10-15 రోజులకు సరిపడా పోషక పదార్థాలు మనిషికి అందేవి. వేసవి కాలం ప్రారంభంలో సీమ చింతకాయలు చెట్ల నిండా ఎక్కడపడితే అక్కడ ఫ్రీగా దొరికేవి. గెడ పట్టుకుని కోసుకునే ఓపిక ఉంటే

తిన్నన్ని దొరికేవి. ఆ పప్పులలో పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ సీమ చింతకాయలు, ముంజి కాయలు రెండు నెలలపాటు లభించుతాయి. వేసవిలో లభించే ఈతపళ్ళు కూడ కొనకుండా ఫ్రీగా ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతూ ఉంటాయి. వాటిని తింటే మంచి పోషక విలువలు లభిస్తాయి. ఖర్జూరం ఈత జాతే. ఐరన్ మంచిగా ఈతపళ్ళలో ఉంటుంది. ఇలా ముఖ్యమైన ఈ మూడు రకాల పోషకాహారాలు వేసవిలో సమృద్ధిగా, ఉచితంగా లభించేవి. ఇక తొలకరి వానలు కురవడం మొదలు పెడితే చాలు నేరేడు కాయలు కావలసినన్ని దొరుకుతాయి. రోజూ కోసుకునే ఖాళీ లేకపోయినా, వారంలో 2-3 రోజులు అయినా ఆ పండ్లు ఆ రోజుల్లో తినేవారు. ఇందులో విటమిన్స్, మినరల్స్ బాగా ఉంటాయి. వర్షాకాలంలో తాటి పండ్లు రాలుతూ ఉంటే ప్రతి రోజూ చీకుతూ ఉండేవారు. తాటిపండ్లు 2 నెలల పాటు సుమారుగా దొరుకుతాయి. ఇది శ్రమలేకుండా అందే చక్కటి ఆహారం. తాటిపండులో ఉన్న పీచుపదార్థాలు ప్రేగులలో క్రిములను హరించివేయగలవు. అధికమైన శక్తినిచ్చే, తేలిగ్గా జీర్ణం కాగలగే పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు తాటి పండ్లలో బాగా ఉంటాయి. చలికాలం వచ్చిందంటే చిన్న ఉసిరికాయలు, పుల్లరేగి కాయలు బాగా దొరికేవి. ఇవి రెండూ విటమిన్ 'సి' ని ఎక్కువగా కలిగి ఉంటాయి. ఇతర పోషక పదార్థాలు కూడా బాగా ఉంటాయి. చలికాలంలోనే తేగలు అందుబాటులో ఉంటాయి. తేగలను ఎక్కవగా తినేవారు. తేగలలో మంచి క్రొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, బాగా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. అవి ఒక రకంగా చెప్పాలంటే మొలకలు లాంటివే కదా! వ్యవసాయ భూములున్న చోట అయితే పచ్చికందులు, పచ్చి శెనగకాయలు, పచ్చి వేరుశనగపప్పులను అప్పుడప్పుడు తినేవారు. కొబ్బరి ముక్క, పొలంలో గేదేలను మేపుతూ పిల్లిపెసలు, చెరువుల్లో కలువకాయలు, కలువ - దుంపలు తింటూ ఉండేవారు. మొక్క బుర్ర గుంజు అన్నింటికంటే ఎక్కువ పోషకాలను కలిగిన ఆహారం. ఇవి తేగలను పీకిన తరువాత తాటిటెంకలో ఉండే ఆహారము. తాటిచెట్లను కొట్టి అందులో మొవ్వును తినడం, కొబ్బరి మొవ్వ మొదలగునవి సహజంగా రుచిగా

ఉంటాయి. వండనవసరం లేదు. కొనవలసిన పని లేదు. ఇలాంటి విలువైన ప్రకృతాహారాన్ని అడపాతడపా తింటూ ఉండేవారు. కాలక్షేపం కోసం తిన్న చిరుతిండి వారి ఆరోగ్యానికి పోషక పదార్థాల నందించడానికి ఎంతో మంచిగా పనిచేసింది. ఎంతైనా సహజమైన ఆహారం, సహజమైన రూపంలో వెళితే దాని లాభం దాని కుంటుంది. పండుగలకు, పెళ్ళిళ్ళకు మాత్రమే రుచులను వండుకుని ఆ 2-3 రోజులు మాత్రమే తినేవారు. వాటివల్ల ఆరోగ్యం అంతగా చెడిపోయేది కాదు. 40-60 సంవత్సరాల పాటు ఏ అవగాహన లేకుండానే రోగాలు లేకుండా ఆరోగ్యంగా బ్రతకగలిగారంటే వారి ఆహారపు అలవాట్లే వారిని కాపాడాయి.

"చదువుకున్న వాడి కంటే చాకలి మేలు" అని అంటారు. ఈ రోజుల్లో ఆరోగ్య విషయం చూస్తుంటే, మన పెద్దలు అన్న మాట నిజమేననిపిస్తున్నది. సమాజం అన్ని విషయాలలో ఎంతో ముందంజ వేస్తున్నప్పటికీ ఆరోగ్య విషయంలో ఎంతో వెనుకబడిపోతున్నది. ఆరోగ్యంగా మనం ముందుకు పోవాలంటే ప్రకృతికి దగ్గరగా జీవించడమే మార్గం కాబట్టి పాలిష్ లు పట్టించడం, అలాంటి పదార్థాలను కొనుక్కోవడం మన చేతులారా మనమే అనారోగ్యాన్ని డబ్బుపోసి కొనుక్కోవడం లాంటిది. ఏ కాలంలో దొరికేవి ఆ కాలంలో ఈ రోజులలో ఎక్కడ పడితే అక్కడ దొరుకుతున్నాయి. కాబట్టి ఇకనైనా వాటిని పాడుచెయ్యకుండా, ఏమీ కలపకుండా అలా సహజంగా తినడం ఎంతో మంచిది. మనము ఎంత సహజంగా ఆహారాన్ని గ్రహిస్తామో ఆరోగ్యం కూడా అంతా సహజంగానే అదే వచ్చేస్తుంది. ఆ సహజాన్ని తినడం మన వంతైతే, ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వడం శరీరం వంతు. ప్రకృతి మన కొరకు ప్రసాదించే వాటివైపు మన చూపులుండాలి కానీ బేకరీ షాపులవైపు, బీరు షాపులవైపు కాదు. ఇక నుండి ప్రతిరోజూ ఆరోగ్యం కొరకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఆహారాన్ని ఆస్వాదించి, ఆరోగ్యాన్ని అందుకుందాం.

7. అసలైన సాత్వికాహారమేది?

- సాధనతో పనులు సమకూరు ధరలోన - సాత్వికాహారంతో సద్గుణాలు పెంపొందు మనలోన
- సాత్విక గుణాలను పెంచుతూ ఉంటే - తామస రాజస గుణాలు తొలగుతాయి వెనువెంటే
- ఆహారంపైనే త్రిగుణాలు ఆధారం - మనమందించాలి సరియైన ఆహారం
- సాత్వికాహారం మొదలు పెట్టు - సమస్యలన్నింటినీ తరిమి కొట్టు
- ఏది సాత్వికాహారమో తెలుసుకో - భగవద్గీతే ప్రమాణంగా చూసుకో
- అశుద్ధమైనది తామసాహారం - అధః పతనానికి ఆస్కారం
- సహజాహారంతో సాత్విక గుణాన్ని పెంచు - రాజస తామస గుణాలనే చేదును త్రుంచు

మంచి గుణాలున్నవారు ఈ సమాజంలో పూజింపబడుచున్నారు. చెడ్డగుణాలున్నవారు అందరి చేత ద్వేషింపబడుతూ ఉంటారు. మంచి గుణాలున్నవారు తాము సుఖపడుతూ, ఇతరులకు సుఖాన్ని ఇవ్వగలిగినా, ఇవ్వలేకపోయినా పరుల సుఖాన్ని మాత్రం పాడుచేయరు. అదే చెడ్డ గుణాలున్నవారైతే వారు సుఖపడలేరు, ఇతరుల సుఖాన్ని పాడుచేస్తూ ఉంటారు. **"పరుల సుఖశాంతుల కొరకు జీవించువారే జీవించియున్నట్లు, మిగిలినవారు జీవించియున్నా మరణించినట్లే"** అని వివేకానందుల వారు అన్నారు. అలాంటి గొప్ప జీవితాన్ని మనం సొంతం చేసుకోవాలంటే మనకు మంచి గుణాలు ఉండాలి.

గుణాలనేవి పుట్టుకతో వస్తాయని మనందరికీ తెలిసినదే. మరి పుట్టుకతో వచ్చిన గుణం పోయే వరకూ మారదని కొందరంటూ ఉంటారు. దాన్నీ కాదనడానికి లేదు.

అలా అనుకుని, మనం ఆ చెడ్డగుణాలను మార్చుకునే ప్రయత్నం చేయకపోతే, మన జీవితమే వృధా అయిపోతుంది. మనిషి తలచుకుంటే సాధించలేనిదేముంది. అందరూ పుట్టకతోనే గొప్ప గుణాలతో, గొప్ప మహానుభావులుగా పుట్టలేదు. సాధనతో ఎందరో ఆదర్శవంతులుగా మారారు. మనమూ మనవంతు ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటే ఎంతో ఉన్నతంగా తయారవచ్చు.

మన పెద్దలు మనుషులను 1. సాత్వికులు 2. రాజసికులు 3. తామసికులని మూడు రకాలుగా విభజించారు. మనకున్న గుణాలను బట్టి, మనము ఈ మూడు గుణాలలో ఏ రకానికి చెందినవారమో తేలిపోతుంది. వీరిలో కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, అహంకారాలనే అవగుణాలు లేని వారిని సాత్వికులని, కోపం, అహంకారం ఎక్కువగా ఉండేవారిని రాజసికులనీ, పైన చెప్పిన అన్ని అవగుణాలతో నిండి ఉన్నవారిని తామసికులనీ అంటారు. ఈ మూడింటిలో సాత్వికులను ఉత్తములుగానూ, రాజసికులను మధ్యములుగానూ, తామసికులను అధములుగానూ పేర్కొన్నారు. మనము సాత్వికులము అయితే, అన్ని విధాలా మన జీవితము చాలా ఉన్నతముగా ఉంటుంది. మనందరి కులము ఏదైనా, మనందరి మతము ఏదైనా ఫరవాలేదు. కానీ మనందరము కలిసి ఇప్పుడు "సాత్వి" కులము గా మార్చుకుందాము, మానవుడు ఈ భూమిపై సుఖముగా బ్రతకాలంటే, మానవకులము "సాత్వి కులము" అయితే బాగుంటుంది.

ఈ కలియుగంలో ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచంలో, నూటికొక్కరు మాత్రం సాత్విక గుణాలతో ఉండవచ్చు. మిగిలిన వారంతా రాజసిక, తామసిక వికారాలతో జీవితాన్ని కొనసాగిస్తూ, అదే సరైన జీవితంగా భావిస్తూ ఉంటున్నారు. అందరూ సాత్వికులుగా అయితే బాగుంటుందని అందరికీ తెలుసు. కానీ బయట పడలేక పోతున్నారు. మనలో ఏ గుణం పై చేయిగా ఉండి ఆధిపత్యం చేస్తూ ఉంటుందో, ఆ చేష్టలు మనం చేస్తూ ఉంటాము. మన చేష్టలను బట్టి మన గుణగణాలను అంచనా వేయవచ్చు. మనలో రాజసిక, తామసిక గుణాలు పై చేయిగా, మన

రాజ్యాన్ని (శరీరము, మనస్సు) ఏలుతున్నాయనుకోండి, నిదానముగా సాత్వికాన్ని పెంచుకుంటూ పోతూ ఉంటే కొన్ని రోజులలోనే, లేదా కొన్ని నెలల్లోనే మనలో సాత్వికగుణాలు పై చేయిగా మిగులుతాయి. అప్పుడు రాజసిక, తామసిక గుణాలు అపజయం పొందుతాయి. వారసత్వంగా మనలో రాజసిక, తామసిక గుణాలు వచ్చినా, సాత్వికాన్ని పెంచి పోషిస్తూ ఉన్నప్పుడు, మిగతా రెండూ అణిగి ఉంటాయే తప్ప మీకు అడ్డురావు. ఈ మూడు గుణాలలో దేనిని పెంచుకోవాలన్నా మన చేతిలోనే ఉన్నది. మనం సాత్వికాన్ని పెంచుకునే ప్రయత్నం చేస్తే చాలు, మీరు వద్దనుకున్నా మిగతా రెండు గుణాలకు అపజయం తప్పదు. సాత్వికతను పెంచుకోవాలంటే ఏమి చేయాలి? ఏమి తినాలి?

తిండిని బట్టి గుణాలుంటాయని శాస్త్రాలు చెప్పుచున్నాయి. వారసత్వముగా మనుషులు ఎక్కువగా రాజసిక, తామసిక ఆహారాన్నే తింటూ, వారి గుణాలన్నింటినీ రాజసిక, తామసికంగా ఉంచుకుంటూ, సంతానాన్ని కంటూ, వారి వంశాలను అలానే అభివృద్ధి చేస్తూ వస్తున్నారు. అందుచేత, మనకు పుట్టుకతో కోపతాపాలు, ఈర్ష్యాద్వేషాలు, కామక్రోధాలు మొదలగునవి జన్మ హక్కుగా లభిస్తున్నవి. మనం వాటినే పెంచి పోషించుకోవాలన్నా మన చేతుల్లోనే ఉంది లేదా వాటికి అపజయం కలిగించే సాత్విక గుణాలను పెంచుకోవాలన్నా మన చేతుల్లోనే ఉంది. మనం ఈ వికారాలపై, ఇంద్రియాలపై విజయం సాధించాలంటే, సాత్వికాహారాన్ని తింటూ, మంచి సాధన కూడా చేస్తే తేలిగ్గా సాధించవచ్చు. ముందుగా ఈ శరీరాన్ని, ఈ మనసును సాత్వికం చేసుకుంటూ, ఆపై ఇతర సాధానాల ద్వారా మంచి గుణాలను అభివృద్ధి చేసుకోవడం మంచిది.

పెన్నులో ఏ రంగు ఇంకు పోస్తే, ఆ రంగు వ్రాతలో బయటకు వస్తుంది. నీలం రంగును పోసి ఎరుపు రంగును తెప్పించలేము. అలాగే రాజసిక, తామసిక ఆహారాన్ని మనలో పోస్తూ సాత్విక గుణాలను రమ్మంటే రావు. తిండిని బట్టే శరీరము, మనసు తయారవుచున్నాయి. ఆహారములో ఉండే స్థూలమైన

పదార్థము ఈ శరీరముగా తయారయితే సూక్ష్మమైన పదార్థమే మనసుగా వ్యక్తమవుతుందని మన పెద్దలు చెప్పారు. అందుకనే "జైసా అన్ వైసామన్" అని హిందీలో ఒక సామెత కూడా ఉంది. అంటే తిండిని బట్టే మనసు ఉంటుందని అర్థం. దీన్ని బట్టి మన పెద్దలు చెప్పిన మాట.

"నీవు యోగివి కావాలా? - సాత్వికాహారం తిను"

"నీవు భోగివి కావాలా? - రాజసికాహారం తిను"

"నీవు రోగివి కావాలా? - తామసికాహారం తిను"

ఎవరికైతే సాత్విక గుణాలే ఉంటాయో వారిని యోగులని, ఎవరికైతే రాజసిక గుణాలే ఉంటాయో వారిని భోగులని, ఎవరికైతే తామసిక గుణాలే ఉంటాయో వారిని రోగులుగా చెప్పడం జరిగింది. మన తల్లిదండ్రుల నుండి మనకేది వచ్చినా మనవంతుగా సాత్వికాహారాన్ని తినే ప్రయత్నం చేస్తే వాటివల్ల మనకు మానసిక వికారాలు, అనారోగ్య సమస్యలు అంటకుండా జీవించవచ్చు. అది ఎలాగంటే, కాకరకాయ చాలా చేదుగా ఉంటుంది. దానిని మనం తినాలి. మనకు చేదంటే ఇష్టం ఉండదు. ఇష్టం లేకపోయినా చేదు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాబట్టి ఏదో రకంగా తినే ప్రయత్నం చేస్తాము. మనకు చేదు ఇష్టంలేదని, కాకరకాయను చేదుగా ఉండవద్దంటే అది ఎప్పటికీ మారదు. చేదు అనేది కాకరకాయకు పుట్టుకతో వచ్చిన సహజ గుణం. ఆ గుణాన్ని మనం మార్చలేం. మనం చేయవలసిందల్లా ఆ చేదు మనకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఇంకొక మంచి రుచితో దానిని అధిగమించడం. అందుకే, కాకరకాయలో చేదు తెలియకుండా ఉండడానికి తీపి ఎక్కువగా వేసి వండుకుని, సంతృప్తిగా తినగల్గుచున్నాము. ఇక్కడ తీపి అనేది కాకరకాయ చేదుగుణాన్ని ఏ మాత్రం పోగొట్టలేదు. కాకపోతే ఆ చేదు శాతాన్ని ఈ తీపి శాతంతో అధిగమించేసరికి, మనకు తెలియకుండా చేదు అణిగి ఉంది. అలాగే మనలో కూడా సాత్వికాహారాన్ని తిని సాత్విక గుణాలను పెంచుకుంటే, రాజసిక, తామసిక గుణాలు ఉన్నప్పటికీ అవి మనల్ని ఇబ్బంది

పెట్టకుండా జీవించడం సాధ్యపడుతుంది. ఎలాంటి సమాజంలో, ఎలాంటి వ్యక్తుల మధ్య మనం జీవిస్తున్నప్పటికీ, మనం ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా, సంతోషంగా బ్రతకాలనే కోరిక ఉంటే, ఏవీ మనకు అడ్డుకాదు. మనకు మనమే పెద్ద అడ్డు. ఆ అడ్డులన్నీ తొలగిపోవాలని ఎవరినో మారమన్నా, గుణాలను మార్చుకోమన్నా, ఈ సమాజాన్ని మారమన్నా, అది అసాధ్యము. అది సాధ్యపడాలంటే మన చేతిలోనే ఉంది. అదే "కాకరకాయ టెక్నిక్". ఎవరి గుణాలు మనకిబ్బంది కాకూడదన్నా లేదా మన గుణాలు మనకిబ్బంది కలిగించకూడదన్నా, సాత్వికమనే తీపితో రాజసిక, తామసికాలనే చేదును తెలియకుండా చేసుకుని బ్రతకడం ఎంతో ఉత్తమమైనది. దీన్ని మనం అధిగమించాలన్నా సాత్వికత్వమనే తీపి మనలో ఉండాలి. ఆ సాత్వికతకు మూలం సాత్వికాహారము. అందరూ మాంసాహారం తినకపోతే అదే సాత్వికమని భావిస్తున్నారు. మాంసాహారం తినని వారందరూ సాత్వికులవలే మనకు కనపడాలి గదా! అలా ఎవరూ లేరే! సాత్వికాహారమంటే శాఖాహారమని అందరూ అనుకుంటున్నారు. అది కరక్టే గానీ ఆ శాఖాహారాన్ని మనం తినే పద్ధతి సాత్వికం కాదు.

సాత్వికాహారము అంటే భగవద్గీతలో '17' వ అధ్యాయములో ఏమి చెప్పారో చూద్దాము.

1. సాత్వికాహారము:-

శ్లో|| ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య, సుఖప్రీతి వివర్ధనాః |

రస్యాః, స్నిగ్ధాః, స్థిరాః, హృద్యాః ఆహారాస్సాత్విక ప్రియాః ||

దీని అర్థాన్ని ఆలోచిద్దాము. ఒక్కొక్క పదాన్ని చూడగా, ఆయు అంటే ఆయుష్షును, సత్వ అంటే సత్వగుణమును, బల అంటే శరీర బలమును, ఆరోగ్య అంటే మంచి ఆరోగ్యమును, సుఖ అంటే సుఖమును, ప్రీతి అంటే ప్రీతిని

అభివృద్ధి పరుచునది సాత్వికాహారము అని చెప్పబడును. అది ఎలా ఉండాలనగా "రస్యాః" అనగా రసముతో కూడుకున్నది. అంటే ఆ రసము దేహ పోషణకు ఉపయుక్తమైనదిగా ఉంటూ, మనలో జీర్ణక్రియను జరిపించే షడ్ రసాల (ఆరు) కు అనుకూల మైనదిగా కూడా ఉండాలి. "స్నిగ్ధాః" చమురుతో కూడుకున్నవి అని అర్థము. అంటే, సహజమైన క్రొవ్వు పదార్థాలతో శరీర అవసరాన్ని తీర్చే విధముగా ఆహారములోనే నూనెపదార్థాలు ఇమిడి ఉన్న ఆహారము. "స్నిగ్ధాః" అనగా స్థిరమైనదని అర్థము. అంటే మన శరీర అవయవాలలో స్థిరముగా కలిసిపోయే గుణమున్న ఆహారమని, అంటే స్థిరమైన కణజాలాన్ని, స్థిరమైన కండరాలను అందించే మాంసకృత్తుల లాంటి ఆహారమని అర్థము. "హృద్యాః" అనగా మనం తినవలసిన ఆహారము సహజముగానే తినుటకు రుచిగానూ, హితవుగానూ, అనుకూలంగానూ ఉండాలని దాని అర్థము. ఈ గుణాలు కలిగియున్న ఆహారాన్ని సాత్వికాహారము అని చెప్పబడింది. ఏ ఆహరమైతే సహజమైన నూనెను, బలాన్నిచ్చే మాంసకృత్తులను, సహజమైన పోషక పదార్థాలు కలిగిన రసాన్ని తినడానికి మంచి రుచిని సహజంగా అందిస్తుందో అది సాత్వికాహారమన్నారు. ఉదాహరణకు గింజజాతి ఆహారము, పండ్లు ఈ కోవకు చెందుతాయి. కొంత మంది రాజసాన్ని తింటూ మేము సాత్వికాహారాన్ని తింటున్నామంటారు. అందుచేత ఏది రాజసాహారమో కూడా తెలుసుకుందాము.

2) రాజసాహారము:-

శ్లో|| కట్వామ్ల, లవణాత్యుష్ణ, తీక్ష్ణరూక్ష విదాహినః |

ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయప్రదాః ||

దీని అర్థాన్ని వివరంగా చూద్దాము. కటువు అనగా కారము, ఆమ్లమనగా పులుపు, లవణము అనగా ఉప్పు, అత్యుష్ణమనగా అతిగా వేడిచేసేవి, తీక్ష్ణ అనగా మంటలను, తాపములను కలిగించేవి, రూక్ష అనగా శరీరమును నార్పి వేసేవి

లేదా ఎండుకు పోయేట్లు చేసేవి, విదాహినః అనగా అతిగా దాహమును పుట్టించేవి మొదలగు లక్షణాలు కలిగిన ఆహారాన్ని రాజసాహారమంటారని చెప్పడమైనది. ఇట్టి రాజసాహారాన్ని ఎవరు తింటారో వారు దుఃఖశోకాల మయమైన జీవితాన్ని అనుభవింపక తప్పదని నిర్వచించారు.

రాజసిక ఆహారానికి ఉదాహరణలు:- ఏ వంటలలో అయితే ఉప్పు, కారాలు, పులుపులు, నూనెలు వేసి శాఖాహారాన్ని వండి తింటారో దాన్ని రాజసాహార మంటారు. మసాలా కూరలు, పులుపుకూరలు, వేపుళ్ళు, పకోడీలు, మిరపకాయ బజ్జీలు లాంటి ఇంకా రకరకాల వంటకాలన్నీ రాజసాహారాలే. ఈ ఆహారాన్ని తిన్న మనుష్యులు పైకి సాత్వీకంగా కనబడినా ప్రవర్తనలో రాజసిక గుణాలు కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. మనుషులందరూ తినకూడని రాజసాహారాన్ని తింటూ మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నారు. అందుచేతనే, వీటిని తినేవారికి అటు శరీరము ఇటు మనసు రెండూ గాడి తప్పుతాయి. కొందరు మాంసాహారమే తామసాహారమనుకుంటారు. మిగతావి ఏవి తిన్నా సాత్వీక, రాజసాలనుకుంటున్నారు. తామసాహారాలేమిటో భగవద్గీతలో చెప్పినదాన్ని చూద్దాము.

3. తామసాహారము:-

శ్లో|| యాతయామం, గతరసం, పూతి, పర్యుషితం, చయత్ |

ఉచ్ఛిష్ఠ మపి చామేద్యం భోజనం తామసప్రియం ||

దీని అర్థము ఆలోచిద్దాము. యాతయామము అనగా ఒక ఝాము క్రితం వండినవి, ఎప్పుడో వండిన వాటిని దాచుకుని తినడము, గత రసం అనగా పదార్థములో ఉండే రసము పోయేట్లుగా వండడము, పిండడము, వేయించడము (మార్చడము లేదా నూనెలో దేవడము), పూతి అనగా దుర్వాసన గలది, అంటే సద్దిపడ్డవి, నిల్వ ఉంచినవి, పాచిపోయినవి అని అర్థం. పర్యుషితం అనగా

అపరిశుభ్రమైనవి, బహుకాలం నిల్వయున్నవి. ఉచ్ఛిష్ఠము అనగా ఎంగిలి, ఒకరు తినగా మిగిలినది. అమేధ్యం అనగా తినతగనిది అని, అంటే, మాంసాహారం, గ్రుడ్లు, మానవాహారం కాని దాన్ని తినడం మొదలైనవన్నీ అశుద్ధమైనవని, రోగకారకమైనవని తేల్చి చెప్పడం జరిగింది. ఈ రకమైన ఆహారాన్ని తామసాహారమని చెప్పడం జరిగింది.

తామసాహారానికి ఉదాహరణలు:- మాంసాహారం, గ్రుడ్లు, ఎప్పుడో పట్టిన నిల్వ పచ్చళ్ళు, దాచుకుని తినే చిరుతిండ్లు, బేకరీ పదార్థాలు, చాక్లెట్లు, బిస్కట్లు, కూల్ డ్రింక్స్, ఐస్ క్రీమ్స్, నూనెలో దేవిన పదార్థాలు, వేపుళ్ళు, కూరలను వండుకుని నిల్వచేసుకుని తినడాలు మొదలగునవన్నీ పైన చెప్పిన లక్షణాలు కలిగిన ఆహారాలు. ఇవి తినేవారు ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని కోల్పోయి, శరీరం, మనసు పూర్తిగా స్వాధీనం తప్పుతుంటాయి. రోగాలతో హాస్పిటల్స్ పాలు అవుతూ ఉంటారు. ఎంతమంది వైద్యులొచ్చినా, ఎన్ని రకాల క్రొత్త మందులొచ్చినా తామసాహారం తినేవారిని ఎవరూ బాగుచేయలేరు. ఇక వారిని వారు బాగు చేసుకుంటే తప్ప ఇంకెవ్వరి తరం కాదు. ప్రస్తుతం సమాజమంతా ఈ తామసాహార సేవనంలో పూర్తిగా నిమగ్నమై యుంది.

పైన చెప్పిన మూడు శ్లోకాలద్వారా మూడు రకాల ఆహారాలేమిటో వివరంగా అర్థం అయ్యింది. శరీరానికి, మనసుకి నష్టం కలిగించే రాజస, తామసాహారాలకు మనం దూరంగా ఉండడం మంచిది. మనందరికి కావలసిన ఆహారం సాత్వికాహారం. అసలు మనిషన్నవాడికి సహజగుణాలకు కావలసినది సాత్వికాహారము తప్ప మరొకటి కాదు. కాబట్టి మనం ఆ సాత్వికాహారాన్ని తినే ప్రయత్నం చేద్దాము. ప్రకృతి మన కొరకు తయారు చేసిన ఆహారాన్ని, ఏమీ పాడు చేయకుండా యథావిధిగా తింటే దానిని సాత్వికాహారము అని అంటారు. సూర్య కిరణాల సమక్షంలో పక్వదశకు వచ్చిన పండ్లు, గింజలు మనకు నిజమైన సాత్వికాహారము. సూర్య కిరణాలు వెలుగును ప్రసాదించి చీకటిని తరిమినట్లుగానే, సూర్యాహారాన్ని మనము తింటే మనకు ఆరోగ్యమనే వెలుగు

ప్రసరించి అనారోగ్యమనే చీకట్లు తొలగిపోతాయి. రోజు మొత్తంలో ఎంత ఎక్కువగా ఈ సాత్వికాహారాన్ని మనం తింటే, అంత త్వరగా మనలో సాత్విక గుణాలు పెరుగుతాయి. సాత్వికం అనే మంచి గుణాన్ని మనలో పెంచుకుంటూ, రాజస, తామస గుణాలనే చేదును తొలగించుకోవడానికి కాకరకాయ టెక్నిక్ ను వాడుకుంటూ చక్కటి జీవితాన్ని సాగిద్దాం, మంచి గుణాలున్న మనిషిగా జీవిద్దాం.

8. మన ఆహారానికి ఉండవలసిన గుణాలు

- గొప్ప ఆహారం ఏదో తెలుసుకో - మానవజన్మను సార్థకం చేసుకో
- మాంసాహారంలో పోషక విలువలు ఉన్నా - సాత్విక గుణాలు దానిలో సున్నా
- తక్కువ సమయంలో అరిగే ఆహారం - తింటే సులభమవుతుంది శక్తిప్రసారం
- తక్కువ శక్తితో తేలికగా అరగాలి - ఎక్కువ శక్తిని దేహానికి ఇవ్వాలి
- పొట్ట ఖాళీగా ఉంటే హుషారు - చూపిస్తాం పనిలో భలేజోరు
- ప్రకృతి ఆహారం తింటే ప్రాణశక్తి పొదుపు - వికృత ఆహారం తింటే ఉన్న శక్తి మాపు
- గంపెడు ఆకులు తిన్నా రాని బలం - గుప్పెడు గింజలతో పొందగలం
- గింజ జాతి ఆహారం అన్నింటి కంటే శ్రేష్ఠం - అన్ని విధాలా చేస్తుంది శరీరాన్ని పరిపుష్ఠం
- ఆహారంలో ఉండాలి ప్రాణశక్తి - గింజలు తినడమే దానికి యుక్తి
- సూక్ష్మంలోనే ఉంటుంది మోక్షం - కనిపించే ప్రకృతే అందుకు సాక్ష్యం
- అన్ని గుణాల్లో విజయం గింజలదే - అవి తిన్నామంటే ఆరోగ్యం మనదే
- దుంపలు తింటే అవుతారు లావు - పోషక విలువలు బొత్తిగా లేవు
- క్లోరోఫిల్ ఆకు కూరల్లో ఉంటుంది - రక్తం పట్టడానికి అది సహకరిస్తుంది
- పండ్లు తింటే లాభాలు 'వెయ్యి' - శక్తినిస్తాయి వెంటనే జీర్ణం అయ్యి
- అన్ని గుణాలు కలిగినది గింజ జాతి - తింటే తరిస్తుంది మానవ జాతి

మానవుడు సంపూర్ణుడుగా నిండు నూరేళ్ళూ జీవించాలంటే సంపూర్ణాహారం తినాలి. ఆ ఆహారం జీవించినంతకాలం మానసిక శక్తులను, సాత్విక గుణాలను పెంచేదిగా ఉండాలి. మన నోటికి, జీర్ణకోశానికీ, అనుకూలముగా ఉండి వాటికి

సహకరించేదిగా ఉండాలి. శరీరానికీ, మనసుకు ఏ విధమైన అనారోగ్యం కలిగించనిదై ఉండాలి. శరీరానికి ప్రతిరోజూ కావలసిన అన్ని పోషక పదార్థాలను అందించేదిగా ఉండాలి. మనం తినబోయే ఆహారానికి ఇన్ని రకాల గొప్ప గుణాలుండాలి. మనం ఏది కనబడితే ఆ ఆహారాన్నే తింటే మన అవసరాలు సరిగా తీరవు. మానవుడు అన్ని జీవులకంటే గొప్పవాడు కాబట్టి ఈ ప్రకృతిలో ఉన్న ఆహారాలలో ఏది గొప్ప ఆహారమో, ఏది తన అవసరాలను సరిగా తీర్చగలదో తెలుసుకుని దానినే తిని మిగతావాటిని వదిలివేయాలి. ఆ గొప్ప ఆహారం ఈ ప్రకృతిలో ఏదో తెలుసుకోవాలంటే మనం తినబోయే ఆహారానికి 5 గుణాలుండాలి. ఈ 5 గుణాలు ఏ ఆహారంలో ఉంటాయో అదే మానవాహారం. అదే సంపూర్ణాహారం. ఆ 5 గుణాలు వరుసగా

1. సాత్విక గుణం.
2. తక్కువ సమయంలో, తక్కువ శక్తితో తేలిగ్గా అరిగే గుణం.
3. తక్కువ ఆహారమే ఎక్కువ శక్తినిచ్చే గుణం.
4. అధిక ప్రాణశక్తిని గలిగిన గుణం.
5. సకల పోషక పదార్థాలను కలిగిన గుణం.

మనం ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నట్లు ఆహారాలు ముఖ్యముగా 6 రకాలు. అవి 1. ఆకు జాతి 2. కూరగాయల జాతి 3. దుంపజాతి 4. పండ్ల జాతి 5. గింజజాతి 6. మాంసజాతి మొదలైనవి. ఈ ఆరు ఆహార జాతులలో మనిషికి కావలసిన గొప్ప ఆహారమేదో పైన చెప్పిన గుణాల ఆధారంగా, ఒక్కొక్క దాన్ని విడిగా పరిశీలిస్తూ తెలుసుకుందాము.

1. సాత్వీక గుణము:- మనిషికి జన్మ సార్థకం కావాలంటే సాత్వీక గుణమే ఉండాలి. సాత్వీక గుణం బదులు రాజస, తామస గుణాలు వస్తే అన్నింటినీ కోల్పోతాడు. అలాంటి ముఖ్యమైన సాత్వీక గుణము మనకు ఆజన్మాంతము

ఉండాలంటే మనలో సాత్వికతను దూరం చేసే ఆహారాలను ఎన్నడూ తినకూడదు. పైన చెప్పిన 6 జాతులలో ఒక్క మాంసాహారం తప్ప మిగతా 5 జాతులు సాత్వికాలే. మాంసాహారము సాత్వికము కాదు కాబట్టి మనుషులు జీవితకాలంలో ఒక్కసారి కూడా తినకూడదు. దానిని తినవద్దని మన శరీర నిర్మాణము చెప్పుచున్నది. ఇంత గొప్ప మానవ జన్మ వచ్చినది ఆ నీచాన్ని తినడానికి కాదు గదా! ఆ నీచవాసన పీల్చుకోవడానికి కూడా మన ముక్కు ఒప్పుకోదు. మాంసాహారాన్ని మన ముక్కే ఒప్పుకోనప్పుడు దానిని మన పొట్ట, శరీరము ఇంక ఎలా ఒప్పుకుంటాయి. మాంసాహారాన్ని వండకుండా మనిషి తినగలడా? వండకుండా దాని వాసన పీల్చగలడా? ఆ రక్తమాంసాన్ని ఈ కళ్ళతో హాయిగా చూడగలడా? లేదే. కాబట్టి మాంసాహారం మానవాహారం ఎన్నటికీ కాదు. కాకూడదు కూడా. అలాంటి మాంసాహారములో పోషక పదార్థాలు ఉన్నా, అసలు మన గుణానికే పనికి రానప్పుడు దాని లాభం గురించి మనకెందుకు? దాని గురించి ఆలోచన కూడా చేయకూడదు. కాబట్టి సాత్వికగుణానికి మిగతా ఆహార జాతుల ఐదింటిలో దేన్నయినా వాడుకోవచ్చు. కాకపోతే వండకుండా తింటేనే సాత్వికం. వండితే, అందులో రుచులను కలిపితే సాత్వికత నశిస్తుంది. కాబట్టి వండకుండా తినే ప్రయత్నం చేయాలి.

2. తక్కువ సమయంలో, తక్కువ శక్తితో తేలిగ్గా అరిగే గుణం:-

మనం తినే ఆహారం తక్కువ సమయంలో, తక్కువ శక్తితో అరిగితే దానివల్ల మన శరీరానికి ఎక్కువశక్తి, మానసిక ప్రశాంతత రెండూ లభిస్తాయి. ఏ ఆహారమైతే ఎక్కువ శక్తిని, ఎక్కువ సమయాన్ని జీర్ణక్రియకు కోరుతుందో దానివల్ల శరీరానికి వచ్చే లాభం తక్కువ. కాబట్టి ఈ రెండు అంశాలను విడివిడిగా పరిశీలిద్దాము.

ఎ. తక్కువ సమయంలో అరిగితే శరీరానికొచ్చే లాభం:-

మనిషి పొట్టలో ఆహారం ఉన్నప్పటి కంటే ఏమీ లేనప్పుడు హాయిగా, హుషారుగా ఉంటాడు. ఉదయం పూట నిద్రలేచిన దగ్గర్నుండి, టిఫిన్ తినే ముందువరకు

పొట్ట ఖాళీగా ఉంటుంది. కాబట్టి, రోజు మొత్తంలో అప్పుడున్నంత ప్రశాంతత ఇక ఎప్పుడూ ఉండదు. ఆ సమయంలో ఏ పనిచేసినా బాగా చేయగల్గుతాడు. ఆ సమయంలో ధ్యానం చేస్తే మనసు నిలుస్తుంది. మనసు చెప్పినట్లుగా ఇంద్రియాలన్నీ కూడా వింటూ ఉంటాయి. దీనంతటికీ కారణమేమిటంటే, పొట్టలో ఆహారం లేనపుడు మన ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా పొదుపు చేయబడుతుంది. ప్రాణవాయువు సంచారం మెదడుకు ఎక్కువగా నడుస్తూ ఉంటుంది. ఆ సమయంలో శ్వాసక్రియ దీర్ఘంగా నడుస్తూ, ఊపిరితిత్తులు తక్కువ పని చేస్తూ ఉంటాయి. శ్వాసలు ఎప్పుడైతే తక్కువగా ఉంటాయో (నిముషానికి 8 నుండి 14 వరకు) మనం అప్పుడు ఎక్కువగా నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉంటాము. శ్వాసలు తక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఇంద్రియాలు, మనసు మన స్వాధీనంలోకి వస్తాయి.

అదే మనం ఆహారం తిన్న తరువాత, ముందు ఉన్న సుఖం పోతుంది. తిన్న తరువాత మత్తుగా, బద్ధకంగా, నిద్రపోతే బాగుండుననిపిస్తుంది. స్కూలులో పిల్లలు మధ్యాహ్నం భోజనం చేసాక ప్రారంభమయ్యే మొదటి క్లాసులో సరిగా పాఠాలు వినలేరు. కొందరు నిద్రపోతే, మరికొందరికి కళ్ళు చూస్తున్నా మనసు ఎక్కడికో పోతూ ఉంటుంది. సగం మందికి పైగా విషయం సరిగా ఎక్కదు. మనసు బలహీనమై పోతుంది. దీనికి కారణం చూస్తే, మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి 30-35 శాతం ప్రాణవాయువు జీర్ణకోశానికి ఖర్చు అవుతూ ఉంటుంది. భోజనం అయిన తరువాత నుండి శ్వాసల సంఖ్య బాగా పెరుగుతుంది. సుమారుగా 18 నుండి 30 వరకు నడుస్తూ ఉంటాయి. శ్వాసల సంఖ్య పెరిగింది అంటే, మన మెదడుకు ప్రాణవాయువు సంచారం కొంత తగ్గింది అని అర్థము. ప్రాణవాయువు తగ్గినపుడు మనసు మందకొడిగా ఉంటుంది.

ఏ ఆహారం తక్కువ సమయంలో అరుగుతుందో, ఆ ఆహారంవలన మన ప్రాణవాయువు పొదుపు అవుతుంది. ఉదయం పూట అరడజను ఇడ్లీలు తింటే, అవి తిన్న తరువాత కొద్దిగా మత్తు తప్ప పెద్ద ఇబ్బంది ఉండదు. ఆ ఇడ్లీలు

జీర్ణం కావడానికి 3 గంటలు పడుతుంది. అదే అరడజను ఇడ్లీలకు పట్టే పిండితో అరడజను దోసెలు వేసుకుని తింటే అవి అరగడానికి 5 నుండి 6 గంటల వరకు పడుతుంది. ఆ దోసెలు తిన్న తరువాత మత్తుగా, బద్ధకంగా, ఎందుకు తిన్నామా అనిపిస్తుంది. ఇక్కడ జీర్ణక్రియకు ఎక్కువ సమయం పట్టడం, ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ఇడ్లీ కంటే ఖర్చు అవ్వడం ఈ అసౌకర్యానికి కారణం, అరడజను ఇడ్లీలకు గానీ, దోసెలకు గానీ, ఎంత పొట్ట నిండుతుందో అంత పొట్టనిండా ప్రకృతిసిద్ధమైన పండ్లుగానీ, పచ్చి కూరలుగానీ, మొలకెత్తిన గింజలు గానీ తింటే అవి గంట నుండి రెండు గంటలలో పూర్తి జీర్ణం అవుతాయి. అవి జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి అవసరముండదు. ఎందుకంటే, ఇవి సహజంగానే ప్రాణశక్తిని, జీవశక్తులను కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి మనం పీల్చే ప్రాణవాయువు అవసరం ఎక్కు వ ఉండదు. అందుచేత మన పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఉన్నంత ప్రశాంతంగానే, ఈ సహజాహారం తిన్న తరువాత కూడా ఏ మత్తూ, బద్ధకం లేకుండా చురుగ్గా ఉండగలుగుతాము. ఇడ్లీలు ఎంత మత్తునీ, బద్ధకాన్ని ఇస్తాయన్నది, మనం ఇడ్లీలే రోజూ తింటున్నప్పుడు తెలియదు. మనం ఒక రోజు ఇడ్లీ బదులుగా సహజాహారాన్ని తింటే ఆ రోజుగానీ అసలు వాస్తవం బయటపడదు. మనం ప్రతిరోజూ అలా ఉడికిన వాటిని రోజంతా తింటూ, ఎంతో ప్రాణవాయువును ఖర్చు చేసుకుంటూ మానసిక సుఖాన్ని కోల్పోతున్నాము.

ఈ రహస్యాన్ని గ్రహించే మన పెద్దలు మన ఆచారాలలో కొన్ని నియమాలను పెట్టారు. ఉడికినవి తింటే మనసు నిగ్రహాన్ని కోల్పోతుంది కాబట్టి, మనో నిగ్రహంతో ఉండవలసిన కొన్ని ముఖ్యమైన సందర్భాలలోనన్నా ఉడికిన ఆహారం తినకపోతే మంచిదని చెప్పారు. వ్రతాలు, పూజలు చేసేటప్పుడు, వివాహ సందర్భాలప్పుడు, యజ్ఞయాగాదులప్పుడు, కర్మకాండలు జరిపించేటప్పుడు ఆ కార్యం అయ్యేంత వరకు ఆహారం పెట్టకుండా పొట్ట ఖాళీగా ఉంచి మనో నిగ్రహం కలిగేటట్లు చేసారు. మనం తిన్న ఆహారం తక్కువ సమయంలో జీర్ణం కాకుండా

రోజంతా పొట్టలోనే ఉంటూ ఉంటే మన మానసికశక్తి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దీన్ని బట్టి మన పెద్దలు ఒక మంచి విషయాన్ని సూచించారు.

ఏక భుక్తే సదా యోగి

ద్విభుక్తే సదా భోగి

త్రిభుక్తే సదా రోగి

రోజుకు ఒకసారి తినే వారికి శరీరంలో శక్తులు, ప్రాణవాయువు ఎక్కువగా పొదుపు చేయబడి వారి మనసు, ఇంద్రియాలు వారి స్వాధీనములో నడుస్తాయి. ఈ రోజుల్లో అది మనకి సాధ్యం కాదు. రోజుకి 2-3 సార్లు తిన్నా కనీసం ఆ తినేది ఎక్కువగా ప్రకృతి సిద్ధమైనదిగా తింటే మన శరీరానికి, మనసుకు ఏ విధమైన లోపం రాదు. తక్కువ సమయంలో అరిగేది తింటే రోజంతా హాయిగా ఉండవచ్చు.

బి. తక్కువ శక్తితో, తేలిగ్గా అరిగితే శరీరానికి వచ్చే లాభం:-

మనం ఆహారాన్ని తిన్న తరువాత అది జీర్ణం కావాలంటే కొంత శక్తి ఖర్చు అవుతుంది. ఒక గ్లాసుడు బద్దలను రోటిలో రుబ్బాలంటే మనకు కొంతశక్తి ఖర్చు అయినట్లే, మన ఆహారాన్ని అరిగించడానికి కూడా జీర్ణకోశము ఎంతో కొంత శక్తిని ఖర్చు చేయవలసి ఉంటుంది. మన శరీరంలో ఉన్న శక్తిలో ఎప్పుడూ 25 శాతం శక్తి గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కిడ్నీలు, మెదడు పనిచేయడానికి కేటాయించబడుతుంది. మిగతా 75 శాతం శక్తిని మన శరీరం ఇతర అవసరాలకు కేటాయిస్తూ ఉంటుంది. అది శ్రమ చేయడానికి గానీ, తిన్నదాన్ని అరిగించడానికి గానీ కేటాయించబడుతుంది. ఈ రెండు పనులు ఒకేసారి చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు ముందు జీర్ణకోశానికి సరిపడా పంపి, మిగతా శక్తిని మనం పనిచేసుకోవడానికి పంపుతుంది.

మనం ఉదయం పూట పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు పనిచేస్తే ఎక్కువ పనిని తక్కువ టైములో చాలా స్పీడుగా చేయగలుగుతాము. అలా చేయడానికి కారణం చూస్తే, పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నందుకు శరీరంలో ఉన్న శక్తి అంతా చేసుకునే పనికి సహకరిస్తూ ఉంటుంది. అదే మధ్యలో పని ఆపి తింటే, ఆ తరువాత ముందు చేసినట్లుగా పనిని చురుగ్గా చేయలేము. దీనికి కారణం చూస్తే, ఇంతకు మందు పనికి ఉపయోగపడే శక్తిలో సగభాగం పైగా జీర్ణకోశానికి ఆ ఆహారాన్ని అరిగించడానికి మళ్ళించబడుతుంది. దానితో కండరాలకు వచ్చే శక్తి తగ్గిపోవడం వల్ల మనం సరిగా పనిచెయ్యలేం. అందుచేత, మనం తినే ఆహారం తేలిగ్గా, తక్కువ శక్తితో అరిగే గుణం కలదైయుంటే, మనలో శక్తి ఎక్కువగా వృధా కాదు. శరీరానికి శక్తి పొదుపు అవుతుంది. ఆ పొదుపైన శక్తితో మనం రోజంతా చురుగ్గా పనిచేయవచ్చు.

ఉదాహరణకు పులి పొట్ట ఖాళీగా ఉండి బాగా ఆకలవుతున్నప్పుడు వేటకు బయలుదేరుతుంది. వేటాడేటప్పుడు తనలో ఉన్న 75 శాతం శక్తి అంతా కండరాలకు బాగా వచ్చి 70-80 కిలోమీటర్ల స్పీడ్ లో పరిగెత్తి మాంసాన్ని సంపాదించుకుని పొట్ట నిండా తింటుంది. ఆ మాంసాన్ని తిన్న తరువాత (55-60 శాతం) శక్తి పొట్టకు వెళ్ళిపోతుంది. మాంసాహారం కాబట్టి ఎక్కువ శక్తి కావాలి. మాంసం అరగడానికి 15-20 గంటలు పడుతుంది. అన్ని గంటలపాటు పులి కదలకుండా, గుర్రుపెట్టి మరీ పడుకుంటుంది. ఎందుకంటే పరిగెత్తే శక్తి ఇక ఉండదు. శాఖాహారం తినే జంతువులేవీ అలా, అన్ని గంటలు గుర్రుపెట్టి నిద్రపోవు. వాటి జీర్ణకోశానికి తక్కువ శక్తి సరిపోతుంది. అందుచేతనే ఈ జంతువులు ఎక్కువగా హుషారుగా ఉంటాయి.

అలాగే మన విషయంలో ఎప్పుడన్నా పలావులు, మాంసాహార విందులు, చిల్లర తిండ్లు ఫుల్ గా తిన్నప్పుడు ఆ తరువాత చాలా నీరసముగా, మందంగా ఉంటుంది. అవి తిన్న తరువాత ఎవరినన్నా పనిచేయమంటే చేయలేరు. అందువల్లే ఎక్కువ మంది ఇలాంటి ఆహారాలను రాత్రికి అన్ని పనులు పూర్తి అయ్యాక తిని పడుకుంటున్నారు. పగలు తినే ఆహారాలు కూడా ఉడికినవి,

నూనె, మసాలాలతో తయారైనవి తినడంవల్ల మన శరీరంలో శక్తి సుమారు 40-50 శాతం ఎప్పుడూ జీర్ణకోశానికి వృధా అవుతూ ఉంటుంది. దీనివల్లే ఈ మధ్య ఎక్కువసేపు హుషారుగా ఎవరూ పనులు చేయలేకపోతున్నారు. ఎప్పుడూ నీరసంగా ఉంటున్నారు. మన ఆహారం శరీరానికి ఎక్కువ శక్తి నివ్వవలసినది పోయి, మనం తినే ఆహారం జీర్ణం చేయడానికే శరీరం ఎక్కువ శక్తిని కోల్పోవలసి వస్తున్నది. రోజుకి 18 గంటల పాటు పనిచేసినా, శరీరం సహకరించాలంటే, మనం తినే ఆహారం తక్కువ శక్తితో తేలికగా, జీర్ణం అయ్యేదిగా ఉంటే శరీరం శక్తిని పొదుపు చేసి ఆ శక్తిని మనకు అందిస్తూ ఉంటుంది. ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలన్నీ స్వతహాగా 40-50 శాతం జీర్ణమైన స్థితిలో ఉంటాయి. ఆహారము పక్వదశకు వచ్చేసరికి ఈ స్థితి తయారు అవుతుంది. వాటిని ఆ స్థితిలో పాడుచేయకుండా తింటే, మన జీర్ణకోశము మిగతా శాతాన్ని తేలిగ్గా, తక్కువ శక్తితో జీర్ణం చేయగలుగుతుంది. ఇలాంటి ఆహారాన్ని తింటే, ఎంత తిన్నప్పటికీ ఆ తరువాత కూడా చురుగ్గా, ఎక్కువశక్తితో పనిచేయగలము.

రెండవ గుణంలో తక్కువ సమయంలో తక్కువ శక్తితో తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారం గురించి ఇంతసేపు చెప్పుకోవలసివచ్చింది. ఐదుజాతుల ఆహారాలలో ఏ జాతి ఆహారం ఈ గుణానికి సరిపోతాయో చూద్దాము. సహజమైన స్థితిలో ఉండగా ఈ ఐదుజాతుల ఆహారాలైన పండ్లు, కూరగాయలు, దుంపలు, గింజలు, ఆకులు మొదలగునవి అన్నీ తక్కువ సమయంలోనే, తక్కువ శక్తితోనే తేలిగ్గా జీర్ణం అవుతాయి. ఈ రెండవ గుణంలో కూడా మొదటి గుణం వలనే ఐదు జాతుల ఆహారాలు పాస్ అయ్యాయి. కాబట్టి ఇవన్నీ ఈ గుణానికి మంచివే.

3. తక్కువ ఆహారమే ఎక్కువ శక్తినిచ్చే గుణం:-

జంతువుల జీవితం వేరు. మనుష్యుల జీవితం వేరు. జంతువులకు అవకాశమున్నంతసేపు తినడం తప్ప మరోపని ఉండదు. మనుష్యులకు అవకాశమున్నంత వరకు పనిచేసుకోవడము లేదా ఏదన్నా సాధన చేయడమో

చేయాలి. మనిషి రోజులో ఎక్కువ సమయాన్ని జీవితం కొరకు కేటాయించుకోవాలంటే తినడానికి తక్కువ సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. తిండిమీదకు దృష్టి రాకుండా, శక్తితో ఎక్కువ గంటలు పనిచేయాలంటే తను తినే ఆహారము కొంచెం తిన్నా ఎక్కువ శక్తినిచ్చేదిగా ఉండాలి. మనిషి ఇలాంటి ఆలోచనలను చేసి తేలిగ్గా తినడం కొరకు వంటను కనిపెట్టాడు. పైన చెప్పినవన్నీ వండుకుతినే విషయంలో బాగా సరిపోతాయి. కాకపోతే మనం అనేక సంవత్సరాలుగా ఆ వంటలను తిని శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యాలను కోల్పోయాము కాబట్టి ఆ వంటలను ప్రక్కకు పెట్టి ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారాలలోనే తక్కువ తిన్నా ఎక్కువ శక్తినిచ్చేదాన్ని తెలుసుకుని తింటే మనకు సమయంతో పాటు ఆరోగ్యం కూడా కలిసివస్తుంది. ఏ జాతి ఆహారము తక్కువ తింటే ఎక్కువ శక్తినిస్తుందో మెల్లగా ఒక్కొక్కదానిని పరిశీలిద్దాము.

1) ఆకులజాతి ఆహారము అయితే మనకు ఎక్కువ శక్తినివ్వాలంటే, మనం ఒక్కసారి తింటే అది సరిపోదు. అదే పనిగా పశువులవలె తింటూ ఉండాలి. అదే పనిగా తింటూ ఉంటే మేకలాగా మనిషికి ఆ పని సరిపోతుంది. ఆకులు తిని మనిషి పనిచేయాలంటే మెడకొక జోలి వేసుకుని, అందులో ఆకులు వేసుకుని నోట్లోకి ఎగరేస్తూ పనిచేసుకోవాలి. ఆకులు కొద్దిసేపట్లోనే అరిగి మళ్ళీ వెంటనే ఆకలివేస్తుంది. అందులో ఎక్కువ సేపు శక్తినిచ్చే పదార్థాలు ఉండవు. కాబట్టి ఆకులు తినే జీవులన్నీ అదే రందిగా తింటూ ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ గుణంలో ఆకులు ఫెయిల్ అయ్యాయి.

2) కూరగాయల జాతి అయితే, ఇది కూడా ఆకుకూరలవలె ఎక్కువగా తింటూ ఉంటే గానీ శక్తిరాదు. మనం ఎప్పుడన్నా పచ్చికూరలు తింటే, తిన్న గంట, రెండు గంటలలోనే నీరసం, ఆకలి వెంటనే అనిపిస్తాయి. ఇవి తింటూ మనం జీవించాలంటే చాలా సమయాన్ని తిండికే కేటాయించాలి. కాబట్టి కూరగాయలు కూడా ఈ గుణంలో ఫెయిల్ అయ్యాయి.

3) పండ్లజాతి అయితే, ఇవి కూడా తక్కువ సమయంలో అరిగిపోతాయి. దీర్ఘకాలికమైన శక్తినివ్వలేవు. మనం ఎప్పుడన్నా టిఫిన్ లాగా పండ్లను తినివెళితే 10-11 గంటలకే మరలా ఆకలివేస్తుంది. త్వరగా ఆకలివేసిందీ అంటే శక్తి అయిపోయిందీ అని అర్థం. కాబట్టి కూర్చుని తపస్సు చేసుకునే వారికి పండ్లు సరిపోతాయేమోగానీ పనిచేసుకునేవారికి ఎక్కువ శక్తినివ్వలేవు. కాబట్టి పండ్లు కూడా ఈ గుణంలో ఫెయిల్ అయ్యాయి.

4) దుంపజాతి ఆహారము కూరగాయల కంటే, ఆకుకూరల కంటే ఎక్కువ శక్తిని ఇవ్వగల్గుతుంది కాని ఈ జాతిలో పిండిపదార్థము ఎక్కువ శాతంలో ఉండి మిగతా పోషక విలువలన్నీ నామమాత్రంగా ఉంటాయి కాబట్టి ఎక్కువ శక్తినిచ్చే విషయంలో దుంపజాతి కూడా ఫెయిల్ అయినట్లే.

5) గింజజాతి ఆహారం అన్నింటికంటే తక్కువ తిన్నా ఎక్కువశక్తి నిచ్చే జాతి. ఇవి ఎక్కువ సమయంపాటు అధికమైన శక్తిని ఇవ్వగలవు.

గింజ లేదా విత్తనాల జాతి ఆహారాలైతే ఉదాహరణకు కొబ్బరికాయను ఒక దానిని, పచ్చిగా ఉన్నప్పుడు కొట్టి పూర్తిగా తింటే ఆ కొబ్బరి రెండు గంటలలో పూర్తిగా అరిగిపోయి 600 కిలో కేలరీల శక్తిని అందిస్తుంది. 600 కిలో కేలరీల శక్తి అంటే, మనం ఉద్యోగ వ్యాపారాలు చేసుకోవడానికి 5-6 గంటల పాటు సరిపోతుంది. అలాగే రెండు గుప్పెళ్ళు వేరుశనగపప్పులు తిన్నా, పెసలు, శెనగలు, గోధుమలు మొదలైనవి పచ్చిగా ఉన్న వాటిని తిన్నా లేదా మొలకగట్టి తిన్నా అంత శక్తి నివ్వగలవు. గింజల లాగా 600 కిలో కేలరీల శక్తినివ్వాలంటే మనం ఏ టిఫిన్ తింటే వస్తుందో చూద్దాము. మనం అన్నింటికంటే మంచి టిఫిన్ అనుకునే ఇడ్లీని కొబ్బరితో పోల్చుకుని పరిశీలిద్దాము. పెద్దసైజు ఇడ్లీలు ఆరుగానీ చిన్న సైజు అయితే ఎనిమిదన్నాగానీ తింటే 600 కిలో కేలరీల శక్తి వస్తుంది. ఇన్ని ఇడ్లీలు అరగాలంటే 4-5 గంటలు తేలిగ్గా పడుతుంది. ఇడ్లీ ద్వారా వచ్చిన శక్తి మొద్దుగా శరీరం పనిచేసుకోవడానికి పనికివస్తుందే తప్ప శరీరానికి మరో విధముగా

పనికిరాదు. ఇడ్లీ ద్వారా శరీరానికి పోషక పదార్థాలు గానీ, ఆరోగ్య రక్షణ శక్తి గానీ అందవు. అదే కొబ్బరి అయితే రెండు గంటలలో అరిగి, ఎక్కువ శక్తిని శరీరానికి ఇవ్వడంతోపాటు, శరీరానికి అనేక పోషక పదార్థాలను, ప్రాణశక్తులను, బలాన్ని అందిస్తుంది. కాకపోతే ఇడ్లీ తినడానికి 5 నిమిషాలలో పని అయినా కొబ్బరి తినాలంటే 30-40 నిమిషాలు పడుతుంది. ఈ వ్యత్యాసాన్ని చూసుకుని మనం కొబ్బరిలాంటివి తినడం టైం వేస్టు అనుకుంటాము. ఇలాంటివి తిని రోజూ సమయాన్ని పొదుపు చేసుకుని రోగాలు తెచ్చుకుని మొత్తం సమయాన్ని వృధా చేసుకునే కంటే, రోజూ ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాన్ని తినడానికి కొంత సమయం నమలడానికి పట్టినా, అది ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తున్నది కాబట్టి దూరదృష్టిలో ఇదే కరెక్టు అవుతుంది. కాబట్టి గింజజాతి ఆహారం అనేది ఇక్కడ పాస్ అయ్యింది. అన్నింటిని ఒక్కసారి గుర్తుచేసుకుందాము.

ఎ) ఆకుజాతి - ఫెయిల్

బి) కూరగాయల జాతి - ఫెయిల్

సి) పండ్ల జాతి - ఫెయిల్

డి) దుంప జాతి - ఫెయిల్

ఇ) గింజ జాతి - పాస్

4. అధిక ప్రాణశక్తిని కలిగిన గుణం:- ప్రకృతి సిద్ధంగా తయారైన ప్రతి ఆహారములోనూ ప్రాణశక్తులు ఉంటాయి. దీనితో పాటు పదార్థము కూడా ఉంటుంది. ప్రాణశక్తులున్న ఆహారము మేధాశక్తికి, తెలివితేటలకు, శరీర ఆరోగ్యానికి, దీర్ఘ ఆయువుకు అతి ముఖ్యము. అదే పదార్థము ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారములైతే శరీరము పెరగడానికి, పనిచేసుకోవడానికి సహకరిస్తాయి. పశువులకు శరీరం పెరిగి, అది తిరిగేటట్లు సహకరిస్తే చాలు. మనిషికి శరీరం కంటే మేధాశక్తి ముఖ్యము కాబట్టి ఎక్కువ ప్రాణశక్తి, తక్కువ పదార్థమున్న

ఆహారాలు అయితే మనకు సరిపోతుంది. అప్పుడు రెండు విధాలా సహకారము అందుతుంది. మొక్కలు గాలినీ, నీటిని ఉపయోగించుకుని సూర్యకిరణాల సమక్షంలో వాటిలో ప్రాణశక్తులను నింపుకుంటాయి. వాటి నుండి వచ్చిన ఆహారాలు ప్రాణశక్తులతో నిండి ఉంటాయి. మనం వాటిని గ్రహించడం ద్వారా మనలో జీవకణాలకు కావలసిన అసలైన ఆహారం అందుతుంది. ఐదుజాతుల ఆహారంలో ఏ జాతి ఆహారములో ప్రాణశక్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయో ఒక్కొక్క జాతిని ఆలోచిద్దాము.

ఎ) గింజజాతి:- అన్నింటిలో కంటే గింజలోనే ఎక్కువ ప్రాణశక్తులు దాగి ఉంటాయి. చెట్టు నశిస్తుంది. ఆకులు నశిస్తాయి, కాయలు నశిస్తాయి, పండు కుళ్ళిపోతుంది. ఇవన్నీ నశించినా చెట్టు తన వంశం అంతరించకుండా కాపాడుకోవడం కొరకు గింజను తయారు చేస్తుంది. ఆ గింజ చెడిపోకుండా నిల్వ ఉండి, మళ్ళీ మొక్కకు జన్మనివ్వాలి కాబట్టి, ఆ చెట్టు తనలో ఉన్న సర్వశక్తులను ధారపోసి, ఎక్కువ ప్రాణశక్తులను నింపి గింజను తయారు చేస్తుంది. ఆ గింజ పదికాలాలపాటు నిల్వ ఉండేట్లు తయారు చేస్తుంది. ఎండ, గాలి తగులుతూ ఉంటే గింజలు ఎంత కాలానికైనా చెడిపోకుండా నిల్వ ఉంటాయి. పెద్ద మర్రిచెట్టు చిన్న విత్తనంలో దాగి ఉంటుంది. అంత చిన్న విత్తనంలో ఆ మర్రిచెట్టు ఉందా అని ఆ గింజను కోస్తే ఏమీ ఉండదు. ఆ గింజలో మర్రి గుణాలు అన్నీ వ్రాసి వుంటాయి. ఏ రకమైన ఆకులు రావాలి, కొమ్మలు ఎలా ఉండాలి, ఊడలు ఏ వయసులో రావాలి, కాయలు ఏ వయసులో కాయాలి, ఎంతకాలం వరకు మర్రి చెట్టు జీవించాలి మొదలైనవన్నీ ఆ గింజలో సూక్ష్మరూపంలో దాగి ఉంటాయి. కాబట్టే, స్థూలంలో కంటే సూక్ష్మంలో పవరు ఎక్కువ అని అంటారు. గింజలో ఈ గుణాలన్నీ పాడుకాకుండా, ఎక్కువ కాలం పాటు చెడిపోకుండా నిల్వ ఉండడానికి అధికమైన ప్రాణశక్తులు సూక్ష్మ రూపంలో దాగి ఉంటాయి. పొట్ల గింజలను ఎండబెడుతూ ఎంతకాలం దాచినా, నిల్వ ఉండి మరలా ఎప్పుడు నాటినా అందులో నుండి పొట్ల మొక్క తప్ప మరొకటి రాదు.

పొట్ల మొక్కకు పొట్లకాయలు తప్ప వంకాయలు కాయవు. అన్నింటికంటే గింజజాతిని శక్తివంతముగా చెట్టు తయారు చేస్తుంది. కాబట్టి మనిషి సూక్ష్మ దృష్టితో ఆలోచిస్తే, సూక్ష్మమైన గింజలలో పదార్థము కంటే ప్రాణశక్తులు అధికంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మనం గింజలను తింటే మేధాశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. దీనిని గ్రహించే ఋషులు గింజలను ఎక్కువగా తినేవారు. ఈ గుణంలో గింజలు పాస్ అయ్యాయి.

గింజలలో కంటే తక్కువగా ప్రాణశక్తులు బి) కూరగాయల జాతి సి) ఆకుజాతి డి) పండ్ల జాతులలో ఉంటాయి. వీటిని ఎక్కువగా తింటే మేధాశక్తి కంటే, శరీరానికే లాభం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ మూడుజాతుల ఆహారాలు అధికమైన ప్రాణశక్తులను కలిగిలేవు కాబట్టి ఇక్కడ ఇవి ఫెయిల్ అయ్యాయి.

ఇ) దుంప జాతి:- ఇవి భూమిలో ఉంటాయి కాబట్టి పైన చెప్పిన మూడు జాతులకంటే ఇంకా మరీ తక్కువలో ప్రాణశక్తులు ఉంటాయి. దుంపలో పదార్థము ఎక్కువగా ఉంటుంది. దుంపలనిండా పిండి పదార్థమే ఉంటుంది. దుంపలు ఎక్కువగా తింటే లావు అవుతారని నానుడి ఉంది. అది వాస్తవమే. దానికి కారణం చూస్తే, దుంపలలో ఎక్కువ పదార్థమున్నది కాబట్టి శరీరము పెరగడానికి సహకరిస్తుంది. ప్రాణశక్తులు తక్కువ కాబట్టి మేధాశక్తికి లాభం ఉండదు. దుంపలు తింటే మత్తు వస్తుంది. అన్ని జాతులకంటే ఇక్కడ దుంపజాతి వేస్టు అని తేలింది. దుంపజాతి కూడా ఫెయిల్ అయ్యింది. ఈ గుణంలో ఏ జాతి గొప్పదో మరొక్కసారి గుర్తు చేసుకుందాం.

ఎ) కూరగాయల జాతి - ఫెయిల్

బి) ఆకు జాతి - ఫెయిల్

సి) పండ్ల జాతి - ఫెయిల్

డి) దుంపజాతి - ఫెయిల్

ఇ) గింజజాతి - పాస్

5. సకల పోషక పదార్థాలను కలిగిన గుణం:- మన శరీరము ఏడు రకాల పోషక పదార్థాలతో తయారైనది. అవి పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్ మరియు పీచు పదార్థాలు మొదలగునవి. ఈ శరీరాన్ని మనం ప్రతిరోజూ వాడుకునేటప్పుడు ఈ ఏడు పోషక పదార్థాలు లోపల ఖర్చు అవుతూ ఉంటాయి. కారు నడిపిన కొద్దీ ఆయిల్, ఇంజన్ అయిల్, గాలి తరుగుతున్నట్లే మనలో కూడా ఈ పోషక పదార్థాలు తగ్గుతూ ఉంటాయి. కారుకు ఏది తగ్గితే దానిని, ఎంత తగ్గితే అంత పోసుకుని నడుపుకోవడము మనకు బాగా చేతనైంది, కానీ ఈ శరీరమనే కారును సరిగా అన్నీ పోసి నడుపుకోవడము చేతనవడం లేదు. ఈ శరీరాన్ని వాడుకోవడం తెలుస్తున్నది కానీ ఏ రోజు తరుగుదలను ఆ రోజు పూరించడము గానీ, ఎంత తగ్గితే అంత పూరించడము కానీ తెలియడం లేదు. కాబట్టి, శరీరము పోషక పదార్థాల లోపం వల్ల అనేక విధాలుగా జబ్బుల రూపంలో ఇబ్బంది పడుతున్నది. ఆ ఇబ్బందిని శరీరము ఒక వ్యాధి రూపంలోనో, బాధ రూపంలోనో కొన్ని లక్షణాల ద్వారా తెలియజేస్తూ ఉంటుంది. కనీసం, అలా ఇబ్బంది వచ్చినప్పుడైనా అది కోరిన పోషక పదార్థాలను అందించి దాని అవసరాలను తీర్చే ప్రయత్నం చేస్తామా? అంటే, అదీ చేయము. ఒకవేళ అందిస్తే, సహజాహారాన్ని తిననందువల్ల వచ్చిన లోపాన్ని మందుల రూపంలో అందించి సర్దుకోమంటాము. శరీరమేమో సహజసిద్ధమైనది. దానికి కావలసిన అవసరాలు సహజసిద్ధమైన అవసరాలు. మనం అందించేదేమో అసహజమైన రూపంలో. ఈ సహజానికి, అసహజానికి మధ్య గొడవలే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ అంటే. అసలును పరిష్కరించుకోవడము పోయి కొసరులను కొనితెచ్చుకుంటున్నాము. ఇతర జీవులకు శరీరాన్ని వాడుకోవడము, రక్షించుకోవడము తెలుస్తున్నది. మనిషికి శరీరాన్ని వాడుకోవడమే తప్ప, రక్షించుకోవడము తెలియడం లేదు. అందుకనే, శరీరము శిక్షింపబడుచున్నది. శరీరము రక్షింపబడాలంటే, అన్ని పోషక

పదార్థాలు ఎందులో బాగా ఉన్నాయో తెల్సుకుని దానిని తింటే సరిపోతుంది. ఒక్కొక్క జాతి ఆహారములో ఏమున్నాయో చూద్దాం.

ఎ) దుంపజాతి:- దుంపలలో ఒక్క పిండి పదార్థాలే బాగా ఎక్కువగా ఉంటాయి తప్ప, మిగతా ఆరు పోషక పదార్థాలు సరిగా ఉండవు. దుంపలలో మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు అసలుండవు. మిగతా విటమిన్స్, మినరల్స్, చాలా కొద్దిరకాలే, కొద్ది పాళ్ళలో ఉంటాయి. ఎంజైమ్స్ అసలుండవు. అన్ని ఆహార జాతులలో కెల్లా దుంపజాతి లాభం లేని జాతి. కాబట్టి దుంపలకు ఎంత దూరంగా ఉండగలిగితే అంత మంచిది. జీవితంలో దుంప ముట్టుకోకపోయినా శరీరానికి కొంచెము కూడా నష్టము రాదు. దుంపలు తినడం వలన శరీరము ఊరికే బరువు పెరిగి భారంగా మారుతుంది. దీనివలన లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ ఉంది కాబట్టి దుంపలు ఇక్కడ ఫెయిల్ అయ్యాయి.

బి) కూరగాయల జాతి:- కూరగాయలలో, శరీరానికి కావలసిన ఏడు పోషక పదార్థాలలో ఐదు బాగా అందుతాయి తప్ప మిగతా రెండు రకాలు ఉండవు. విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్, పీచుపదార్థాలు మరియు పిండి పదార్థాలు మనశరీర అవసరాలకు సరిపడా ఉంటాయి. శరీర ధారుఢ్యానికి, అధికమైన శక్తిని అందించడానికి కావలసిన మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు మాత్రం ఉండవు. కూరగాయలనే మూడు పూటలా అలా సహజంగా తింటూ ఉంటే శరీరానికి కొన్ని రోజులలో బలహీనత వచ్చేస్తుంది. సకల పోషక పదార్థాలు కూరగాయలలో ఉండవు కాబట్టి ఇక్కడ కూరగాయలు ఫెయిల్ అయ్యాయి.

సి) ఆకుజాతి:-కూరగాయల కంటే అన్ని విధాలా ఆకులు చాలా మంచివి. అన్ని ఆకులలో క్లోరోఫిల్ అనే పదార్థము ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ క్లోరోఫిల్ అనేది, సూర్యుడి నుండి నేరుగా శక్తిని గ్రహించి, దానిని మొక్కకు కావలసిన శక్తిగా మారుస్తుంది. మనం సూర్యుడి నుండి ఆ శక్తిని గ్రహించలేక పోయినా, ఆకులు గ్రహించిన ఆ శక్తిని, మనం వాటిని తినడం ద్వారా పొందవచ్చు. మనకు రక్తం

లాగా ఆకులకు క్లోరోఫిల్ అనేది రక్తం లాంటిది. ఆకుకూరలను పచ్చిగా తింటే మనం డైరెక్టుగా రక్తాన్ని అందించినట్లే. మన రక్తానికి, ఆకుకూరలకు చాలా దగ్గర సంబంధం ఉంది. కొత్త రక్తాన్ని పుట్టించాలన్నా, శరీరంలో రక్తం మారాలన్నా ఆకులవల్ల త్వరగా సాధ్యపడుతుంది. అన్ని ఇతర జాతులతో పోలిస్తే ఆకు జాతి ఇందులో నెంబర్ వన్ గా చెప్పవచ్చు. శరీరానికి కావలసిన సహజలవణాలు ముఖ్యంగా ఉప్పు (సోడియం) చాలా ఎక్కువగా ఆకులలో ఉంటాయి. కాల్షియం కూడా చాలా ఎక్కువగా ఆకులలో ఉంటుంది. అందుచేతనే ఆవు, మేక పాలల్లో ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది. ఆకు జాతిలో పిండి పదార్థాలు అన్ని జాతుల కంటే తక్కువగా ఉంటాయి. విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎన్ జైమ్స్, పీచు పదార్థాలు వృద్ధిగా ఉంటాయి. కూరగాయలలో లేని మాంసకృత్తులు ఆకుకూరలలో లభిస్తాయి. ఇప్పటి వరకూ చెప్పుకున్న ఆరు రకాల పోషక పదార్థాలు ఆకులలో ఉన్నాయి గానీ ఏడవది ఇందులో కొరవడుతున్నది. అదే క్రొవ్వు పదార్థం. క్రొవ్వు పదార్థాలనేవి అధికమైన శక్తిని అందించడానికి, ఎక్కువ సేపు ఆగకుండా పనిచేయడానికి, నీరసం రాకుండా ఉండడానికి అవసరం. వీటన్నింటి కంటే మెదడు కణాల అభివృద్ధికి, వాటి అవసరాలను తీర్చడానికి, ఆయుష్షుకు, ముసలితనం త్వరగా రాకుండా చేయడానికి, మనలో మంచి కొలెస్టరాల్ తయారీకి మొదలగు అవసరాలు క్రొవ్వు పదార్థాలు తీరుస్తాయి. అలాంటి క్రొవ్వు పదార్థాలు ఆకులలో ఉండవు. కాబట్టి ఆకుజాతి కూడా ఇక్కడ ఫెయిల్ అయ్యింది. మనం ఆకులనే పచ్చిగా తినలేము. తినగలిగితే దొడ్లో పురుగుమందులు చల్లకుండా పండించుకుని తినవచ్చు. లేదా రసాలుగా చేసుకుని త్రాగవచ్చు. పైన చెప్పిన లాభాల కొరకు ఆకులను వాడుకోవడం తప్పు లేదు. ఆకులను రోజంతా తిన్నంత మాత్రాన మనిషి పూర్తి అవసరాలను ఆకులు తీర్చలేవు.

డి) పండ్ల జాతి:- పండ్లలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎన్ జైమ్స్ బాగానే అన్ని రకాలుగా లభిస్తాయి. ఎన్ జైమ్స్ ముఖ్యముగా లభిస్తాయి. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు

పదార్థాలు మాత్రం అసలుండవు. పీచు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు, ఆకులు, కూరగాయల కంటే ఎక్కువగానే ఉంటాయి. పండ్లలో లభించే పిండిపదార్థాలు చాలా తేలిగ్గా అరిగి, వెంటనే శక్తినిచ్చే విధముగా ఉంటాయి. ఏడు రకాల పోషకపదార్థాలలో ఐదు బాగా ఉండి రెండు రకాలు అసలు లేవు. పండ్లతో పోలిస్తే ఆకుజాతే మచిది. కానీ, మనిషికి మాత్రం పండ్లే మంచివని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే, తక్కువ టైములో పొట్టనిండా తినవచ్చు. పైగా చాలారుచిగా ఉంటాయి. అన్ని జాతుల ఆహారంతో పోలిస్తే, పండ్లను తినేటప్పుడు పొందిన సంతృప్తిని మాత్రం మనిషి ఏ జాతి ఆహారాన్ని తిన్నా పొందలేడు. పండ్లు అరిగినంత త్వరగా ఏ ఇతర జాతి ఆహారం అరగదు. పండ్లు సగానికి పైగా జీర్ణం అయిన స్థితిలో ఉంటాయి. మనం వాటిని తింటే, వెంటనే జీర్ణం అయ్యి రక్తంలో త్వరగా కలిసి పోతాయి. మనిషి పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఎంత హాయిగా ఉంటాడో, ఎన్ని పండ్లు తిన్నా, పొట్టనిండే వరకూ తిన్నా ఆ హాయి మాత్రం తిన్న తరువాత కూడా పోదు. గింజల తరువాత పండ్లలో ప్రాణశక్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి, తెలివి తేటలకు, మేధాశక్తికి మంచివే. మనిషి, సహజాహారం అనేది మానకుండా ఎంతో కొంత లోపల పడేస్తున్నాడంటే, అది పండ్ల చలవే. ఈ పండ్లు మానవ జాతికి లభించకపోయినట్లైతే, రోజంతా నూటికి నూరుశాతం అంతా ఉడికినవే తినడం అయ్యేది. దాంతో మనకు మరింత పోషకాహారలోపం వచ్చి ఇంకా ఇబ్బందులు ఎక్కువగా ఉండేవి. రోజంతా పండ్లే తిని జీవిద్దామనకుంటే 20-30 రోజులలో నీరసం వచ్చేస్తుంది. శరీర ధారుఢ్యానికి, మేధాశక్తికి కావలసిన మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థాలు లేనందువల్ల అచ్చంగా పండ్లనే తిని పనిచేయాలంటే మనిషికి సాధ్యం కాదు. ఇన్ని మంచి లాభాలు పండ్లలో ఉన్నప్పటికీ ఈ గుణంలో పండ్లు ఫెయిల్ అయ్యాయి.

ఇ) గింజజాతి:- చెట్టుకు జన్మనిచ్చే వాటిని విత్తనాలని, గింజలని, ధాన్యాలని రకరకాలుగా వాటి జాతులను బట్టి పేర్లు పెట్టారు. మనం విత్తనాలను, ధాన్యాలను కలిపి కూడా గింజ జాతి క్రింద ఒకే పేరు మీద చెప్పుకుంటున్నాము.

వీటన్నింటిలో ఏ పోషక పదార్థాలున్నాయో తెలుసుకుందాము. విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్ లు, పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థాలు ఈ ఐదు పోషక పదార్థాలు గింజలలో శరీర అవసరాలకు సరిపడా పూర్తిగా ఉంటాయి. మాంసకృత్తులు, ఆకు కూరల కంటే ఇంకా ఎక్కువ మోతాదులో గింజలలో ఉంటాయి. శరీరానికి కావలసిన అన్ని మాంసకృత్తులు పూర్తిగా గింజల ద్వారా లభిస్తాయి. కండ పుష్టికి, శరీర ధారుడ్యానికి కావలసిన మాంసకృత్తులు మనకు గింజల ద్వారా సమకూరుతున్నాయి. పైన చెప్పిన నాలుగు జాతుల ఆహారాలలో లేని క్రొవ్వు పదార్థాలు గింజ జాతిలోనే ఉంటాయి. అన్ని రకాల క్రొవ్వుపదార్థాలు గింజలలోనే ఉంటాయి. పైగా ఆ క్రొవ్వు పదార్థాలు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో ఉంటాయి. మనం సాత్వికాహారం గురించి చెప్పిన అధ్యాయంలో భగవద్గీతలో చెప్పిన శ్లోకంలో "స్నిగ్ధా" అని చెప్పడం విన్నాము. అంటే మనిషి తినే ఆహారము సహజమైన చమురుతో కూడుకున్నదై ఉండాలని చెప్పడం జరిగింది. ఈ గింజలలో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థాలవల్ల మెదడు నిర్మాణానికి, దాని అవసరాలకు, ఆయుష్షుకు, బలానికి, ఎక్కువసేపు పనిచేయడానికి కావలసినవి అందుచున్నవి. ఉదాహరణకు కొబ్బరి, వేరుశనగపప్పులు, నువ్వులు, బాదంపప్పు, ముడిబియ్యం, శెనగలు మొదలగునవన్నీ శరీరానికి కావలసిన సకల పోషక పదార్థాల గుణంలో గింజజాతే పాస్ అయినది. అన్ని పోషకాలు ఒక్కజాతి ద్వారానే ఇక్కడ అందుతున్నాయి. గింజ వాటిన్నింటికంటే గొప్పది. ఈ గుణంలో అన్ని జాతుల గురించి మరొక్కసారి ఆలోచిద్దాము.

ఎ) ఆకు కూర జాతి - ఫెయిల్

బి) దుంపజాతి- ఫెయిల్

సి) ఆకుజాతి - ఫెయిల్

డి) పండ్ల జాతి - ఫెయిల్

ఇ) గింజ జాతి - పాస్

మనం తినవలసిన ఆహారానికి ఉండవలసిన గుణాలు ఐదింటినీ వివరంగా తెలుసుకున్నాము. ఐదు గుణాలు కలిగిన ఆహారంగా గింజజాతి ఆహారమొక్కటే మిగిలింది. మిగతా ఆహార జాతులు కొన్ని కొన్నిగుణాలలోనే మంచిగా ఉన్నాయి తప్ప మిగతా వాటిలో అసంపూర్ణంగా ఉన్నాయి. మన శరీరానికి కావలసిన అన్ని అవసరాలు ఒక్క గింజ జాతి ఆహారాల ద్వారానే మనం అందించవచ్చు. దీనిని బట్టి గింజజాతి ఆహారమనేది సంపూర్ణాహార జాతిగా మనం తెలుసుకోగలిగాము. కానీ చాలామంది సంపూర్ణాహారమంటే ఏవేవో ఆహారాలు గురించి చెబుతూ ఉంటారు. ఇన్ని విషయాలను ఇంత వివరంగా చెప్పుకున్నా మరికొందరికి సంపూర్ణాహారము గింజలంటే మనసు అంగీకరించదు. సంపూర్ణాహారమంటే కొందరు పాలని, మరికొందరు గ్రుడ్లని, ఇంకొందరు మాంసాహారమని, ఎక్కువ మంది టీవీలు చూసి పాలల్లో కలిపే పొడి అనీ, ఇలా రకరకాలుగా అనుకుంటూ ఉంటారు. గింజజాతి ఆహారమే సంపూర్ణాహారమని చెప్పడానికి అనేక నిదర్శనాల ద్వారా కూడా నిరూపించవచ్చు. గింజలలో పోషక పదార్థం ఎంత ఎక్కువ మోతాదులలో ఉంటాయో శాస్త్రపరంగా తెలిసిన విషయాలను బట్టి కూడా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

9. గింజలే సంపూర్ణాహారం

- గింజల గొప్పదనం పూర్వీకులు గ్రహించి - ఆచారాల్లో భాగం చేసారు మన గురించి
- అనుకోకండి నువ్వులు శని అని - తెలుసా మీకు కాల్షియం ఎంతో ఉందని
- గింజలతో ఎముకపుష్టి, కండ పుష్టి - సంపూర్ణారోగ్యంతో పరిపుష్టి
- దానం చేసిన వారు అనుకుంటారు పోయిందని శని - తీసుకున్న వారు ఆరోగ్యం పొందుతారు ఆ నువ్వులు తిని
- మహాత్ముని శక్తికి మూలం గింజలేనండి - తరిమి వేయగలిగారు బ్రిటీషు వారిని ఇండియా నుండి
- మాత్రలతో పోతుందనుకుంటారు పోషకాల లోపం - గింజ ఆహారం తినాలని తెలయక పాపం
- తినండి రోజూ ఓ నువ్వుల ఉండ - పొందండి కాల్షియం ఎముకల నిండా
- భగవంతుని భక్తునికి అనుసంధానం - సంపూర్ణ జీవితానికి గింజలే ప్రధానం
- గింజ ఆహారం ఉత్తమం అని శాస్త్రం చెబుతున్నది - సర్వశక్తి దానిలో దాగున్నది
- గింజలలో ఉంది క్రొవ్వుకు విరుగడు - తింటే శరీరంలో పోషకాల పెరుగుడు

ఇంతకు ముందు అధ్యాయంలో మనం తినవలసిన ఆహారానికి ఉండవలసిన గుణాల ఆధారంగా గింజలు సంపూర్ణాహారంగా తెలుసుకొన్నాము. ఈ రోజుల్లో మనందరకూ ఈ విషయం తెలియక పోయినప్పటికీ, ఏమీ చదువుకోని మన పూర్వీకులు గింజల యొక్క గొప్పతనాన్ని ఏనాడో గ్రహించి, వాటిని పూర్తిగా వాడుకోవడం తెలుసుకున్నారు. ప్రజలందరూ ఈ సంపూర్ణ ఆహారాన్ని తెలుసుకోవాలని, తినాలని ఉద్దేశ్యంతో గింజలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యతను

కలిగించి, మన ఆచారాలలో భాగంగా తెలియజేసారు. ఆ వివరాలు ఒక్కొక్కటీ తెలుసుకుందాము.

1. దేవుడి ప్రసాదంగా గింజలకు ప్రాముఖ్యతను కల్పించారు. అన్ని ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలోనూ, పూజలలోనూ, నోములలోనూ, వ్రతాలలోనూ, ఆలయాలలోనూ, కొబ్బరికాయను కొట్టించి ప్రసాదంగా పెట్టడం సాంప్రదాయంగా చేసారు. కొబ్బరి ముక్కలతో పాటు వడపప్పును కూడా పెట్టేవారు. అది గింజ జాతి ఆహారమే. ప్రస్తుతం ఈ రెండు ఆహారాలు క్రొవ్వు పదార్థాలనుకుంటూ, గ్యాస్ అనుకుంటూ భయంతో దేవుని ప్రసాదాలను కూడా ఎవరూ తినడం లేదు. దానివల్ల ఈ గింజ జాతిని ప్రసాదాలుగా ఎత్తివేసి స్వీట్స్, హాట్స్ ప్రసాదాలుగా మారాయి. కొబ్బరికాయ ఆరోగ్యానికి మంచిదని రోజూ కొట్టుకుని తినమంటే ఎవరూ తినరని, ఈ రూపంలోనన్నా తినేటట్లు చేసారు. వారంలో శుక్రవారం గానీ, శనివారం గానీ ప్రతి ఇంట్లో కొబ్బరి కాయ కొట్టి పూజ చేస్తే శుభం అని చెప్పి కొట్టించేవారు.

2. పేరంటాలలో, నోముల దగ్గర, వ్రతాల దగ్గర ప్రసాదంగా మొలకెత్తిన శెనగలు, పెసలు పెట్టడం అలవాటు చేసారు. ఈ రోజుల్లో రుచులకు మరిగి ఆ మొలకలు గింజలను నూనెలో వేయించి, వాటికి తాళింపు పెట్టి, ఉప్పుకారాలు చల్లి రుచిగా చేసి ప్రసాదంగా మార్చారు.

3. అమ్మాయి రజస్వల అయినప్పుడు నువ్వులు, కొబ్బరి, బెల్లం కలిపి ఈమూడింటినీ తొక్కి, ముందు ఆ అమ్మాయి చేత తినిపించి, మిగతా వారికి ప్రసాదంగా ఆ చిమ్మిలి ఉండను పంచుతారు. అమ్మాయి పెద్ద మనిషి అయిందని అంటారు. కాబట్టి, పెద్ద మనిషిగా శరీరము, పెద్ద మనిషిగా తెలివితేటలకు కూడా వస్తే బాగుంటుందని, అటు శరీరము, ఇటు మెదడు పెరుగుదలకు కావలసిన ఆహారం ఆ చిమ్మిలిగా వారు అందించి తినమన్నారు. నువ్వులలో ఉన్నంత ఎక్కువ కాల్షియం ఇతర గింజలలో ఉండదు. మెదడుకు,

తెలివితేటలకు కొబ్బరిలో ఉన్న లాభం మరెందులోనూ లేదు కాబట్టి ఆ కొబ్బరిని కూడా నువ్వులతో కలిపి ఉండగా, రుచిగా మలిచి ఇక ఆ రోజు నుండి తినమని దాని అర్థం. ఆ సాంప్రదాయము యొక్క విలువ తెలియక ఆ ఒక్కరోజు చిమ్మిలి ఉండ తిని మిగతా రోజులలో వేరే ఉండలు తింటున్నారు.

4. గర్భిణీ స్త్రీకి 6-7 నెలలు నిండినప్పుడు సీమంతం అనే వేడుక ఏర్పాటు చేస్తారు. ఆ రోజు ఆవిడ ఎదురుగా కొబ్బరి, నువ్వుల చిమ్మిలి ఉండను రోటిలో తొక్కి ఆవిడకు తినిపించి, మిగతా వారికి అదే ఉండ వాయనంగా అందించేవారు. ఈ రోజు వాయనంలో రకరకాల స్వీట్స్ దర్శనమిస్తున్నాయి తప్ప ఆ చిమ్మిలి ఉండ అడ్రస్సు లేదు. గర్భవతి తనలో పెరిగే వాడి గురించి, తన గురించి కలిపి తినాలి. లోపల పెరిగే శిశువు ఎదుగుదలకు, తెలివితేటలకు, మెదడు కణాల నిర్మాణానికి, అన్నింటినీ దృష్టిలో పెట్టుకుని మన పూర్వీకులు ఈ చిమ్మిలి ఉండను, ఆ సందర్భంగా ఆవిడ చేత ఆ రోజు నుండి ప్రతిరోజూ తినే సాంప్రదాయాన్ని ఏర్పాటు చేసారు. ఈ రోజులలో నువ్వులు శని అనుకుని, కొలెస్టరాల్ అనుకుని ఏ రోజు కూడా వాటిని మనం వాడుకోవడం లేదు.

5. తద్దినాలలో, కర్మకాండలలో, పెళ్ళి సందర్భాలలో నవధాన్యాలు పెట్టించి, పూజ చేయించి, వాటిని మన చేతులతోదానం ఇప్పించే వారు. బ్రాహ్మణులు వాటిని మనచేత దానం ఎందుకు ఇప్పించుకునేవారు? వారికి కావాలి కాబట్టి శాస్త్రాలలో పెట్టి, అలా ఆచారం ఏర్పాటు చేసారు. మనం దానం ఇచ్చిన నవధాన్యాలను బ్రాహ్మణులు ఏమి చేస్తారు? ప్రతి రోజూ శుభ్రంగా వాటిని ప్రధాన ఆహారంగా చేసుకుని తినేవారు. కందిపప్పు, పెసరపప్పు కూడా గింజజాతి ఆహారమే కదా! భారతదేశంలో ఎన్నో కులాలు ఉన్నా, బ్రాహ్మణ కులస్తులకు ఉన్న తెలివితేటలు, మేధాశక్తి మరి ఏ ఇతర కులానికీ లేవు. దీనికి కారణమేమిటంటే, కొందరు నెయ్యి అంటారు. కానీ అది తప్పు. వారి నవధాన్యాల ఆహారమే వారి తెలివి తేటలకు కారణం. ఎన్నో వేల సంవత్సరాలుగా మేధాశక్తి విషయంలో వారిదే పైచేయి. కాకపోతే, ఈ రోజులలో ఆ కులస్తులు కొందరు

అందరూ తినే మామూలు ఆహారాలన్నీ తినడం చేస్తూ ఉండడం వల్ల ఆ పవర్ తగ్గిపోయింది.

6. కేరళవారు అత్యధికంగా కొబ్బరిని ప్రతిరోజూ వాడుకుంటారు. ఇది ఎన్నోవందల సంవత్సరాలుగా వారి రాష్ట్రంలో సాంప్రదాయం. ఇండియాలో అన్ని రాష్ట్రాల ప్రజలతో పోలిస్తే కేరళ రాష్ట్ర ప్రజల తెలివితేటలు, మేధాశక్తి ఎక్కువగా ఉంటాయని అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఆ తెలివితేటలకు, మేధాశక్తికి కొబ్బరి ప్రధానమైన కారణమని, కేరళ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలో తేల్చి చెప్పారు. మెదడు కణాల అభివృద్ధికి మొదటి ఆహారంగా కొబ్బరిని చెప్పుకోవచ్చు.

7. ఇక శారీరక బలం విషయానికొస్తే, వస్తాదులు, కుస్తీ పోటీదార్లు కండపుష్టికి దారుఢ్యానికీ, అధికమైన శక్తికి, గింజలనే ఎక్కువగా వాడుకోవడం సాంప్రదాయం. గింజల వల్ల ఎముకపుష్టి, కండపుష్టి వస్తుందని గ్రహించారు.

8. సంక్రాంతి మాసంలో కోడి పందాలు జోరుగా ఉంటాయి. పుంజు బాగా బలంగా తయారవ్వాలన్నా, శక్తి పెరగాలన్నా ఇతర ఆహారాలన్నింటినీ మాన్పించి 2-3 నెలల ముందు నుండి గింజలను పుంజులకు ప్రధానంగా పెడతారు. ఇప్పటికీ ఈ సాంప్రదాయం పోలేదు. కోడిపుంజు తినే గడ్డివల్ల దానికి బలం ఎక్కువరాదని గ్రహించి మనుషులు తినే గింజలను వాటికి మేపుతారు.

9. ఎద్దులు బలంగా బండి లాగాలన్నా, కండ బాగా పట్టాలన్నా ఎద్దుల పందాలలో విజయం సాధించాలన్నా రైతులు ఆ ఎద్దులను ముఖ్యంగా మేపుతారు. అవి తినే గడ్డి ద్వారా శరీరం లావు వచ్చినా, బలం వచ్చినా, ఆ బలం ఎక్కువ గంటలపాటు సహకరించలేదని గ్రహించి గింజలను వాటికి పెడుతున్నారు. గింజల ద్వారా వచ్చే శక్తి ఎక్కువ సేపు అలుపు రాకుండా, నీరసం రాకుండా దీర్ఘకాలికంగా శరీరానికి అందుతూ ఉంటుంది కాబట్టి గింజలను వాటికి దాణాగా పెడుతున్నారు. ఆ ఎద్దులను మేపు రైతు మాత్రం తను బలానికని మాంసాహారాన్ని, గ్రుడ్లను తింటున్నాడు. ఇది ఈ రోజుల్లో దురదృష్టకరమైన విషయం.

10. ఏదన్నా శని పట్టినప్పుడు, ఆ శని త్వరగా పోవాలంటే నువ్వులను దానం చెయ్యమంటారు. మనం నువ్వులను దానంచేసి నిజంగా శని పోయిందనే భావనతో ఉంటాము కాబట్టి శని పోతుంది. ఆ నువ్వులు పుచ్చుకున్నవారు వాటిని బాగా తిని చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని, ఎముకల బలాన్ని, శక్తిని పెంపొందించుకునేవారు. వెనుకటి రోజుల్లో డబ్బులు లేక ఇలాంటి వాటిని రోజూ తినే వారు కాదు. ఇలాంటి సాంప్రదాయాలు పెట్టి వాటిని వాడకంలోకి తీసుకొచ్చారు.

11. అమ్మాయి పెళ్ళి చేసేటప్పుడు, అమ్మాయి చేతిలో కొబ్బరికాయను పెట్టి మరీ పెళ్ళి చేస్తున్నారు. ఆ పెళ్ళి సందర్భంలో కూడా కొబ్బరికాయను మరవకుండా గుర్తుచేస్తారు. అమ్మాయికి పెళ్ళి అయ్యాక కాపురానికి వెళ్ళిన దగ్గర్నుండీ ప్రతిరోజూ ముఖ్యంగా అవసరమయ్యే ఆవకాయ జాడీని చేతిలో పెట్టి పెళ్ళి చెయ్యకుండా కొబ్బరికాయను ఎందుకు పెట్టారంటే, కొబ్బరికాయకు మన జీవితానికి అంత దగ్గర సంబంధం ఉందని తెలుసుకోమని ఏర్పాటు చేసారు.

12. గింజధాన్యాలను ప్రధాన ఆహారంగా మనం ప్రతి రోజూ తినేటట్లు శరీరానికి బలాన్ని శక్తిని సమకూర్చుకునేటట్లు ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. వడ్ల గింజలను దంచుకుని అన్నంగా వండుకుని తినేవారు. అందులో గంజి, మజ్జిగ పోసుకుని తిని ఎంతో బలంగా పని చేయగలిగారంటే అది ఆ గింజధాన్యాలలో ఉన్న గొప్పతనం. అలాగే జొన్న సంకటి, రాగి సంకటి (రాగిముద్ద), తైదు అన్నము మొదలగు వాటిని సులువుగా, ఎక్కువగా తినడం కొరకు ప్రతిరోజూ ఆహారంగా ఏర్పాటు చేసారు.

13. పెళ్ళి అయ్యాక అమ్మాయిని గృహ ప్రవేశం చేయించేటప్పుడు గడప మీద నవధాన్యాలను, ఉప్పు డబ్బాను పెట్టి అమ్మాయిని కుడిచేతితో ఆ నవధాన్యాలను ఇంటి లోపలకు పెట్టించి, కుడికాలితో ఆ ఉప్పు డబ్బాను వెనక్కి తన్నించి (గడప బయటికి) ఇంటిలో తొలి అడుగు వేసే సంప్రదాయం కొన్ని చోట్ల ఉంది. అమ్మాయి జీవితానికి నవధాన్యాలు అంత అవసరమని, ఉప్పు విషయం, శని

కాబట్టి దానిని బయటకు నెట్టింది, అలా జీవితం సాగిస్తే ఆ కాపురం చల్లగా సాగుతుందని అర్థం వచ్చేట్లు సాంప్రదాయాలలో ఇలా ఏర్పాటు చేసారు.

14. జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ ప్రతి రోజూ బలంగా తిరగడానికి, ఆరోగ్యంగా శక్తిగా ఉండటానికి ఉదయం పూట టిఫిన్ క్రింద నానబెట్టిన వేరుశనగ పప్పులను రెండు గుప్పెళ్ళలను తినేవారు. మనలాగా ఒక వాయ ఇడ్లీలు నాలుగు వడలు, రెండు దోసెలు తిని ఉంటే ఆయన ఏనాడో మూల పడుకునే వారు సుమారు 70 సంవత్సరాల పైబడిన వయస్సులో కూడా అంత చురుగ్గా, శక్తిగా తిరగడానికి గింజలే ప్రధాన ఆహారం అని గాంధీ గారు చెప్పేవారు.

15. ఋషులు, యోగులు 150-200 సంవత్సరాల పాటు జీవించడానికి రోజుకి ఒక్కసారి తిన్నా రోజంతటికీ సరిపడా శక్తిని సమకూర్చుకోవడానికి గింజలను ప్రధాన ఆహారంగా చేసుకుని జీవించేవారని వారి యొక్క అనుభవ గ్రంథాలలో వ్రాసి ఉంటుంది.

ఇన్ని విధాలుగా మన పెద్దలు గింజ యొక్క గొప్పతనాన్ని గ్రహించి, ప్రజలందరి చేత ఏదో ఒక రూపంలో వాటిని తినిపించాలని ఇన్ని విధాలుగా ప్రయత్నించారు. వారు ఏమీ చదువుకోకపోయినా, వైద్య శాస్త్రాలు తెలియకపోయినా, విజ్ఞాన విషయాలందించే వార పత్రికలు, దిన పత్రికలు, టీ.వీ.లు లేకపోయినా వారి మేధాశక్తితో గ్రహించి గింజ జాతి ఆహారాన్ని బాగా వాడుకుని మనకంటే ఎక్కువ శక్తి సామర్థ్యాలతో, ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా జీవించగలిగారు. వారు 10-15 మంది సంతానాన్ని కన్నా వారిలో ఓపిక తగ్గలేదు. పొట్టలు సాగిపోలేదు. ఈ రోజులలో తినే ఆహారానికి 1-2 కాన్పులకే వ్రేలాడిపోతున్నారు. అంటే మనం ఎంత పొరపాటు చేస్తున్నామో తెలియడం లేదు. మన పెద్దలు చెప్పిన మాటలు, ఆచారాలు ఈరోజు చాదస్తాలుగా భావించి చదువుకున్న తెలివితేటలతో సొంతంగా మోసం చేసుకుంటున్నాము. ఈ రోజులలో గింజలపై ఎలాంటి అభిప్రాయాలున్నాయో తెలుసుకుందాము.

గింజలపై దురభిప్రాయాలు: గింజలు తింటే కొలస్టరాల్ పెరుగుతుందని కొబ్బరి ముక్కను కూడా తీసుకోవడం లేదు. కొబ్బరి వల్లే గుండె జబ్బులొస్తున్నాయని అనుకుంటున్నారు. గింజలను తింటే ఎక్కువ శక్తి ఉండి బాగా లావుగా అవుతామని భయంతో గింజలకు పూర్తిగా దూరం అవుతున్నారు. గింజల వల్ల గాస్ ట్రబుల్ వస్తుందనే అపోహ ఎక్కువ మందిలో ఉంది. గింజలు వస్తాదులకు, కుస్తీ పోటీల వారికే తప్ప మనకెందుకు, ఈ వయస్సులో మనకెక్కడ అరుగుతాయిలే అనుకుంటున్నారు. మంచి బలం రావాలంటే పాలలో పొడులేసుకుని త్రాగాలని, రోజుకి గ్రుడ్డు ఒకటి తప్పని సరిగా తినాలని భావిస్తున్నారు. మాంసాహారం తినకపోతే మాంసకృత్తులు సరిగా అందవని, మాంసాహారం బలం అని వారానికి 3-4 సార్లు కావాలని మరీ తింటున్నారు. తినకూడని కొందరు కులస్తులు కూడా ఈ మధ్య మాంసం, చేపలు తినకపోతే బలం ఉండదనే అపోహతో తింటున్నారు. పాలు త్రాగక పోతే కాల్షియం చాలదని, ఐరన్ మాత్రలు వేసుకోకపోతే ఐరన్ లోపం వస్తుందని ఇలా రకరకాలుగా తెలిసీ తెలియని అయోమయంలో ఎంతో బలహీనమయి పోతున్నారు. ఆరోగ్యమనుకొని, బలం అనుకొని తినే ఆహారాలే జబ్బులు రావడానికి కారణాలు అవుతున్నాయని గ్రహించలేకపోతున్నారు. ఈ విషయాలపై అవగాహన అందరికీ కావాలి.

గింజజాతి ఆహారం సంపూర్ణం ఆహారం అని, అందులో అన్ని రకాలుగా బలాన్నిచ్చేవి ఎలా, ఎంతెంత మోతాదులలో ఉంటాయని, పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసాలలో ఏమి ఉంటాయని తెలుసుకునే ప్రయత్నం ఇపుడు చేద్దాము. ఈ క్రింది ఇచ్చే పట్టికను పరిశీలిస్తే మికు అన్నీ తెలుస్తాయి. అందరము సహజముగా వాడుకోదగినవి, తెలిసిన గింజ ఆహారాలలో కొన్నింటిని మాత్రమే మీకు అవగాహన కలగాలని ఇస్తున్నాము.

ఈ క్రింది ఇచ్చిన పట్టికలో వివరాలు జాతీయ పోషకాహార సంస్థ, (NIN - National institute of Nutrition) భారతీయ వైద్య పరిశోధనా మండలి, హైదరాబాదు వారు అందించిన లెక్క ప్రకారం ఇలా ఉన్నాయి.

100 గ్రాముల పదార్థంలో	మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) (గ్రాముల్లో)	కొవ్వు పదార్థాలు (గ్రాముల్లో)
ముడి బియ్యం	7.5	1.0
గోధుమలు	11.8	1.5
సజ్జలు	11.6	5.0
జొన్నలు	10.4	1.9
రాగులు	7.3	1.3
శనగలు	17.1	5.3
పెసలు	24.0	1.3
వేరుశనగ గుండ్లు	25.3	40.1
నువ్వులు	18.3	43.3
సోయాచిక్కుడు	43.2	19.5
బాదం గింజలు	20.8	58.9
జీడిపప్పు	21.2	46.2
పచ్చికొబ్బరి	4.5	41.6
గ్రుడ్లు	13.3	13.7
మాంసం (మటన్)	18.5	13.3
ఆవుపాలు	3.2	4.1
గేదెపాలు	4.3	6.5

100 గ్రాముల పదార్థంలో	పిండి పదార్థాలు (గ్రాముల్లో)	కాల్షియం (మిల్లీ గ్రాముల్లో)
ముడి బియ్యం	76.7	10
గోధుమలు	70.2	41
సజ్జలు	67.5	42
జొన్నలు	72.6	25
రాగులు	72.0	344
శనగలు	68.9	202
పెసలు	56.7	124
వేరుశనగ గుండ్లు	26.1	90
నువ్వులు	25.0	1450
సోయాచిక్కుడు	20.9	240

బాదం గింజలు	10.5	230
జీడిపప్పు	22.3	50
పచ్చికొబ్బరి	13.3	10
గ్రుడ్లు	0	60
మాంసం (మటన్)	0	150
ఆవుపాలు	4.6	120
గేదెపాలు	5.0	210

100 గ్రాముల పదార్థంలో	**ఫాస్పరస్ (మిల్లీ గ్రాముల్లో)**	**ఐరన్ (మిల్లీ గ్రాముల్లో)**
ముడి బియ్యం	190	3.2
గోధుమలు	306	5.3
సజ్జలు	296	8.0
జొన్నలు	222	4.1
రాగులు	283	3.9
శనగలు	312	4.6
పెసలు	326	4.4
వేరుశనగ గుండ్లు	350	2.5
నువ్వులు	570	9.3
సోయాచిక్కుడు	690	10.4
బాదం గింజలు	490	5.09
జీడిపప్పు	450	5.81
పచ్చికొబ్బరి	240	1.7
గ్రుడ్లు	260	2.1
మాంసం (మటన్)	150	1.3
ఆవుపాలు	90	0.2
గేదెపాలు	130	0.2

100 గ్రాముల పదార్థంలో	**ఖనిజ లవణాలు (మినరల్స్) (మిల్లీ గ్రాముల్లో)**	**పీచు పదార్థం (ఫైబర్) (మిల్లీ గ్రాముల్లో)**
ముడి బియ్యం	0.9	0.6
గోధుమలు	1.5	1.7
సజ్జలు	2.3	1.2

జొన్నలు	1.6	1.6
రాగులు	2.7	3.6
శనగలు	3.0	3.9
పెసలు	3.5	4.1
వేరుశనగ గుండ్లు	2.4	3.1
నువ్వులు	5.2	2.9
సోయాచిక్కుడు	4.6	3.7
బాదం గింజలు	2.9	1.7
జీడిపప్పు	2.4	1.3
పచ్చికొబ్బరి	1.0	3.6
గ్రుడ్లు	1.0	0
మాంసం (మటన్)	6.3	0
ఆవుపాలు	0.8	0
గేదెపాలు	0.8	0

100 గ్రాముల పదార్థంలో	శక్తి (కిలో కేలరీలు)
ముడి బియ్యం	346
గోధుమలు	356
సజ్జలు	361
జొన్నలు	349
రాగులు	328
శనగలు	360
పెసలు	334
వేరుశనగ గుండ్లు	567
నువ్వులు	563
సోయాచిక్కుడు	432
బాదం గింజలు	655
జీడిపప్పు	596
పచ్చికొబ్బరి	444
గ్రుడ్లు	172
మాంసం (మటన్)	194

ఆవుపాలు	67
గేదెపాలు	170

పై పట్టికలో ఇచ్చిన కొలతలను ఆధారముగా చేసుకుని ఏ ఆహారము ఎంత తింటే ఎంత శక్తి మనకు వస్తుందో చూద్దాము.

1. గ్రుడ్లు గురించి:- 100 గ్రాముల వేరుశెనగపప్పులు అంటే సుమారు నిండుగా రెండు గుప్పెళ్ళ గింజలని అర్థం. వాటిని తింటే 567 కిలో కేలరీలు శక్తి వస్తుంది. మనం నీళ్ళను లీటర్లలో, నూనెను కేజీలలో ఎలా లెక్కలు వేస్తామో, అలాగే శక్తిని కిలో కేలరీలలో కొలుస్తారన్నమాట. 567 కిలోకేలరీల శక్తి అంటే ఒక పూట మనం పనిచేసుకోవడానికి కావలసినదంతా ఒక్క వేరుశెనగపప్పుల ద్వారానే వస్తున్నది. అదే ఇంత బలం రావాలంటే ఎన్ని గ్రుడ్లు తినాలో చూడండి. ఒక్కొక్క గ్రుడ్డు 60 గ్రాముల బరువు ఉంటుంది. ఒక 60 గ్రాముల గ్రుడ్డులో శక్తి 100 కిలోకేలరీలు ఉంటుంది. రెండు గుప్పెళ్ళ వేరు శెనగపప్పుల శక్తికి సమానం కావాలంటే 5 గ్రుడ్లపైన తినాలి. 5 గ్రుడ్ల ఖరీదు ఎంతో చూడండి. వేరుశెనగ పప్పుల ఖరీదెంతో చూడండి. 60 వేరు శెనగగింజలు ఒక గ్రుడ్డుకు సమానం. కండపుష్టికి కావలసిన మాంసకృత్తులు గ్రుడ్డులో కంటే వేరుశెనగ గింజలలో రెట్టింపు ఉన్నాయి. గ్రుడ్లను తినడం మాని రోజుకి ఒక గుప్పెడు వేరుశెనగపప్పులను నానబెట్టి పిల్లలకు పెడితే నష్టం రాకుండా ఆరోగ్యము, బలము, కండపుష్టి వస్తాయి.

2. మాంసం గురించి:- 100 గ్రాముల మాంసంలో వచ్చే శక్తి 194 కిలోకేలరీలు. అయితే పైన చెప్పిన ఏ ఇతర గింజలను 100 గ్రాములు తిన్నా మాంసం కంటే 2-3 రెట్లు ఎక్కువ శక్తి వస్తున్నది. మాంసం తింటే కండపడుతుంది, బలం వస్తుంది అనుకునే మాంసకృత్తులు మాంసంలో కంటే గింజలలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. 100 గ్రాముల మాంసం 10-15 రూపాయలు. అయితే 100 గ్రాముల గింజలు 2-3 రూపాయలకే వచ్చేస్తాయి. డబ్బు పోసి శనిని కొనుక్కోవడం అంటే మాంసాన్ని కొనుక్కోవడమే. 100 గ్రాముల చేపలలో 100 కిలోకేలరీల శక్తి ఉంటుంది. గింజలతో పోలిస్తే ఎంత తక్కువ ఉంటుందో చూడండి.

3. పాల గురించి:- పాలు త్రాగకపోతే బలం ఉండదని, పాలు త్రాగకపోతే కాల్షియం చాలదని అందరూ అనుకుంటూ, పాలను రోజూ ఒక గ్రాసుడు త్రాగుతూ లావవుతూ ఉంటారు. 100 గ్రాముల పాలల్లో 117 కిలోకేలరీల శక్తి ఉంటుంది. కాల్షియం 210 మిల్లీ గ్రాములు ఉంటుంది. అదే నువ్వులలో 1450 మిల్లీ గ్రాముల కాల్షియం, 563 కిలోకేలరీల శక్తి ఉన్నది. రోజుకి ఒక నువ్వుల ఉండ (పెద్ద నిమ్మకాయంత) చేసుకుని తింటే 100 గ్రాముల పాలతో సమానంగా అన్నీ వచ్చేస్తాయి. పాలల్లో ఐరన్ 0.2 మిల్లీ గ్రాములు ఉంటే, నువ్వులలో 9.3 మిల్లీ గ్రాములు ఉంటుంది. కాబట్టి పెద్ద వయసు వచ్చాక పాలు అవసరం లేదు.

ఏ విధముగా చూసుకున్నా గింజలను మించిన సంపూర్ణాహారం ఇంకొకటి లేదని చెప్పవచ్చు. తక్కువలోనే ఎక్కువ లాభాలను అందిస్తాయి. సూక్ష్మంలో మోక్షము అన్నట్లుగా సూక్ష్మమైన గింజల్లో సర్వమూ ఇమిడి ఉంటాయి. విడవిడిగా 4 షాపులలో తిరిగి అన్ని సరుకులను కొనుక్కునే కంటే శ్రమలేకుండా సూపర్ మార్కెట్ లో అన్నీ ఒకే చోట దొరికినట్లుగా, అవసరాలను తీర్చే సూపర్ మార్కెట్ లాగా సూపర్ గింజలు ప్రకృతి మనకు ఇచ్చిన వరం. తక్కువలోనే ఎక్కువ శక్తినిచ్చే విధముగా గింజలు ఉన్నాయి. కాబట్టి మనం పొట్టనిండా గింజలను తినలేము. తినకూడదు కూడా. పొట్టనిండకపోతే మనకు తిన్నట్లు సంతృప్తి రాదు. శక్తిని ఇవ్వక పోయినా టాంకు నిండితే హాయిగా హమ్మయ్య అని త్రేనిస్తే ఎంతో సుఖంగా ఉంటుంది. మనకు ఈ ప్రకృతిలో అనేకరకాల మంచి ఆహారాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. గింజలంత బలాన్ని పండ్లు ఇవ్వకపోయినా పండ్లను కూడా రోజూ తినడంవల్ల శరీరానికి అదనంగా లాభమేగానీ నష్టంలేదు. గింజజాతి ఆహారం తరువాత గొప్ప ఆహారజాతి పండ్ల జాతి. తినడానికి రుచిగా ఉండి పొట్ట నింపుకోవడానికి చక్కటి అవకాశాన్ని కలిగిస్తాయి. తక్కువ టైములోనే ఎక్కువ ఆహారాన్ని తినవచ్చు. పండ్లలో విటమిన్స్, మినరల్స్, గింజలకంటే ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. కాబట్టి గింజజాతిని శరీర ధారుఢ్యానికి, శక్తికి, ఆయుష్షుకు వాడుకుంటూ పండ్లను పొట్టనింపడానికి, రుచిగా తినడానికి సంతృప్తి

కలిగించుకోవడానికి వాడుకుంటే చాలా బాగుంటుంది. గింజజాతి భర్త అయితే పండ్ల జాతి భార్యలాగా రెండూ ఈ శరీరములో చక్కగా కాపురం చేస్తే, కొన్ని నెలల్లో ఆరోగ్యం అనే సంతానం కలుగుతుంది.

భగవంతునికి అర్పించడానికి సృష్టిలో అన్నింటికంటే శ్రేష్టమైన ఆహారము గింజలు, పండ్లు అని మన పూర్వీకులు గుర్తించబట్టే పూజలలో, నోములలో, పండుగ సందర్భాలలో, గుళ్ళలో గింజలతో పాటు పండ్లను దేవుడికి నైవేద్యంగా పెట్టే సాంప్రదాయాన్ని మొదలు పెట్టారు. పైగా వీటిని ప్రసాదంగా పెట్టడం వలన తప్పకుండా మనిషి తినడం అలవాటు చేసుకుని ఆరోగ్యంతో నిండు నూరేళ్ళూ జీవిస్తాడని పెద్దలు దూరాలోచన చేసి ఉండవచ్చు. దేవుడి దగ్గర పూజలకు దుంపలను, కాయగూరలను ప్రసాదంగా పెట్టడం ఎక్కడా సాంప్రదాయంగా లేదు. ఎందుకంటే వాటిని మనం తినకపోయినా నష్టం లేదు, వాటివల్ల లాభం కూడా అంతగా లేదు. పండ్లను, గింజలను మనిషి సంపూర్ణాహారంగా వారు చెప్పడం జరిగింది. మనం రోజులో ఈ రెండు జాతుల ఆహారాలను సరిపడా తీసుకుంటే ఇక శరీరానికి జీవితంలో లోటు రాదు. ఇక మనిషికి వండుకోవలసిన అవసరం లేకుండా తేలికగా సంపూర్ణాహారాన్ని తిని ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చు.

మనం తినవలసిన గింజలు ఒక్కసారి తెలుసుకుందాము. ఏ గింజలు తినాలో తెలియక పోతే చాలా ఇబ్బందే, ఎందుకుంటే గింజలు సంపూర్ణాహారం అన్నామని రేపటి నుండి మీరు సీతాఫలంలో గింజలు, సపోటాలో గింజలను కూడా మ్రింగేస్తారు. మరికొంత మంది అయితే సపోటా గుజ్జును ఊసి కేవలం గింజలనే మింగినా మ్రింగుతారు. అన్ని గింజలను మనమే తినేస్తే కొత్తగా చెట్లెలా వస్తాయి. కాబట్టి కొన్నింటిని వదిలివేద్దాం. మనకి కావలసిన వాటిలో ముఖ్యమైనవి పెసలు, శనగలు, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు, అలసందలు (బొబ్బర్లు), ఉలవలు, వేరుశెనగ పప్పులు, నువ్వులు, కొబ్బరి, అల్చా, మొక్కజొన్నలు, పిల్లిపెసలు, పచ్చిబఠాణీలు, పచ్చికందులు మొదలుగునవన్నీ

తినవచ్చు. ఈ లిస్టు అంతా చదివే సరికి మీకు పశువుల దాణా గుర్తుకు వచ్చి నన్ను తిట్టుకుంటున్నారేమో! పశువులు తినే లిస్టంతా మీ చేత తినిపిస్తున్నాని ఆలోచిస్తున్నారా? అలా అనుకోకండి; పశువుల్లా మనమూ ఆరోగ్యంగా ఉండి, వాటిలా సమాజానికి స్వార్థం లేకుండా ఉపయోగపడదామనుకోండి అపుడు బాగుంటుంది. పూర్వపు రోజులలో ఈ గింజలన్నింటినీ మనిషి తినడం తెలుసుకుని వాటి లాభాన్ని తను పొంది, తనతోపాటు ఉండే పశువులకు కూడా వీటిని పెడితే మంచిదని అలా వాటికి అలవాటు చేసాడు. ప్రస్తుతం అవి మాత్రం తింటూ, మనం పూర్తిగా మానివేసినందుకు, మనకు మరలా ఏమిటో చాలా క్రొత్తగా ఉంటుంది. కొన్ని రోజులలో అదే అలవాటు అవుతుంది.

ఈ గింజలను ఎలా తినాలి, వాటిని తేలిగ్గా నమలడానికి ఎలా మొలకెత్తించుకోవాలి, ఎవరు ఏ గింజలను తినాలి, ఏ గింజలను ఎవరు తినకూడదు. మొలకెత్తించితే లాభం ఏమిటి? గింజలను తినకూడని వారు ఎవరు; ఏ సమయంలో గింజలను తినాలి మొదలగు విషయాలన్నింటినీ మీకు వివరంగా ఒక్కొక్క విషయాన్ని తెలియజేస్తాను. ముందుగా గింజలలో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎందుకు హానిచేయవో తెలుసుకుందాము. ఆ కొవ్వు పదార్థాలు ఎలా రూపాంతరం చెందుతాయో, వాటికి విరుగుడు గింజలలో ఏముందో, నూనెను విడిగా తీసుకుని వాడితే నష్టమేమిటో మొదలగు విషయాలను మీకు వివరిస్తే మీరు భయం లేకుండా గింజలను తినగలుగుతారు లేదా మనస్సులో గింజలంటే క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ అనే భయం ప్రతి మనిషినీ బాగా వేధిస్తున్నది. ఈ విషయాలను శాస్త్రపరంగా తెలుసుకుందాము.

10. కొలెస్టరాల్ ను కరిగించే గింజలు

- ప్రతిరోజూ కావాలి మనకు క్రొవ్వు - గింజల ద్వారా సహజంగా ఇవ్వు
- కనిపించే క్రొవ్వులు వద్దు వద్దు - కనిపించని క్రొవ్వులు తింటేనే ముద్దు
- శరీరానికి కావలసిన క్రొవ్వు రెండు రకాలు - ఆరోగ్యానికి అవే కారకాలు
- లినోలిక్, ఆల్ఫా లినోలెనిక్ యాసిడ్లు మంచి చేస్తాయి - రక్తంలో కొలెస్టరాల్ పేరుకోకుండా చూస్తాయి.
- వంటల్లో వాడే మరిగిన నూని - కొలెస్టరాల్ ను పెంచి చేస్తుంది హాని
- గింజలను సహజంగా తింటే ఆరోగ్యానికి రక్ష - నూనెగా చేసి వాడితే అనారోగ్యంతో శిక్ష
- నూనె డబ్బాలకిక స్వస్తి పలుకుదాం - గింజలనే ప్రతిరోజూ వాడదాం.
- గింజలను పచ్చి స్థితిలో తింటే - తేలిగ్గా జీర్ణమవుతాయి వెనువెంటే.
- కష్టపడి చేసే వారికి బరువు పనులు - అవసరం క్రొవ్వు పదార్థాలు 30 గ్రాములు.
- గింజలు చేసే మహోపకారం గ్రహించు - మేము చెప్పిన విధంగా వాటిని భుజించు

గింజలలో ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలున్నాయన్నది వాస్తవము. మరి ఏ ఇతర ఆహార పదార్థాలలో లేని క్రొవ్వుపదార్థాలన్నీ గింజలలోనే ఉన్నాయి. నూనె వచ్చే గింజలైన నువ్వులు, వేరుశెనగపప్పులు, కొబ్బరి మొదలగు వాటిలో ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలుండడం వలన, వాటి వలన మనకు గుండె జబ్బులు, కొలెస్టరాల్ సమస్యలు వస్తాయని వైద్యులు ఆ గింజలను అసలు ముట్టుకోవద్దని చెప్పుచున్నారు. వారు చెప్పినట్లుగానే ప్రజలందరూ వాటిని ముట్టుకోకుండా పూర్తిగా మానివేసి సుమారు 10-15 సంవత్సరాలు అవుచున్నది. అయినా గుండె

జబ్బులు పెరగడం ఆగడం లేదు. క్రొవ్వు పేరుకోవడం తగ్గడం లేదు. క్రొవ్వు పదార్థాలని గింజలను మానారు గానీ గింజలనుండి వచ్చే నూనెను మాత్రం మానలేదు. నెలకు సుమారుగా 4-5 కేజీల నూనె వాడుకుంటున్నారు గానీ గింజలను మాత్రం తినడం లేదు. గింజలను తినమని నాబోటివారు చెబుతున్నారు. గింజలను మానమని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ఈ రెండు విషయాలలో ప్రజలు దేనిని వినాలి. ఏది నమ్మాలి ఏది తినాలి? అనే సందిగ్ధంలో పడుచున్నారు. ఈ సందిగ్ధాన్ని పోగొట్టుకోవడానికి, గింజలలో క్రొవ్వు పదార్థం ఎందుకు హాని చేయదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందామ. దానికంటే ముందు అసలు క్రొవ్వు అంటే ఏమిటో, దాని అవసరం ఏమిటో, ఎంత అవసరమో, ఏ రూపంలో అవసరమో తెల్సుకుందాము.

క్రొవ్వు, దాని కథ:- శాకాహార, మాంసాహార పదార్థాల నుండి క్రొవ్వు లభిస్తుంది. క్రొవ్వును రెండు రకాలుగా విభజించారు. ఒకటి కనిపించేది అయితే రెండవది కనిపించనది. కనిపించే క్రొవ్వు అంటే వంట నూనెలు, నెయ్యి, వెన్న, డాల్డా మొదలగునవి. కనిపించని క్రొవ్వు అంటే గింజలలో, ధాన్యాలలో గుప్తంగా లోపల ఉండేదని అర్థం. మన శరీరానికి ప్రతిరోజు 20-25 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థాలు కావాలి. ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలను మన శరీరానికి అందించడానికి ప్రకృతి నూనె వచ్చే గింజ ధాన్యాలను ఏర్పరచినది. మనం అందించవలసిన అసలు క్రొవ్వు పదార్థాలు కనిపించని రూపంలో గింజలో దాగియున్న క్రొవ్వులను మాత్రమే. మనిషి తెలివితేటలలతో ఆ గింజలను మరాడించి నూనెను వేరుచేసి, నూనెను క్రొవ్వు పదార్థాలుగా విడిచి అందించడం చేస్తున్నాడు. క్రొవ్వు పదార్థాలు ముఖ్యంగా అన్ని జీవకణాల పొరల్లోనూ ముఖ్యమైన భాగంగా ఉంటాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలవల్లే రక్తనాళాల వ్యవస్థ, నాడీ మండల వ్యవస్థ, మూత్ర సంబంధ వ్యవస్థ, రోగనిరోధక వ్యవస్థ మొదలగునవి సరిగా పనిచేస్తూ, మన ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతున్నాయి. శక్తికి మంచి వనరుగా క్రొవ్వు ఉపయోగపడుతుంది. క్రొవ్వులో కరిగే నాలుగు విటమిన్లు (ఎ, డి, ఇ, కె) శరీరం సరిగా గ్రహించడానికి

క్రొవ్వు మనకు అవసరం, క్రొవ్వులు మనలో శరీరధర్మ పరంగా ఎన్నో ముఖ్యమైన పనులను నిర్వహిస్తాయి.

ఫాటీయాసిడ్లు:- ఆహార పదార్థాలలో లభించే అన్ని క్రొవ్వు పదార్థాలు మూడు రకాలైన ఫాటీయాసిడ్ల మిశ్రమాలు. అవి సాచ్యురేటెడ్, మోనో అన్ సాచ్యురేటెడ్, పాలీ అన్ సాచ్యురేటెడ్, ఫాటీయాసిడ్లు అని మూడు రకాలుగా విభజించారు. మనకున్న కనిపించే క్రొవ్వులు గానీ, కనిపించని క్రొవ్వులు గానీ పై మూడు రకాలలో ఏదో ఒకరకానికి చెందుతాయి. ఏ రకానికి చెందిన క్రొవ్వు పదార్థాలతే మన ఆరోగ్యానికి మంచిదో తెల్సుకుందాము. ఈ క్రింది పట్టిక ద్వారా పరిశీలిద్దాము.

క్రొవ్వు పదార్థాల్లో, నూనెల్లో ఫాటీ ఆసిడ్ ల ప్రధాన రకాలు

శాచ్యురేటెడ్ (చెడ్డరకం)

1. కొబ్బరినూనె
2. నెయ్యి
3. డాల్డా
4. పామ్ కెర్నల్ నూనె

మోనో అన్ శాచ్యురేటెడ్ (ఫరవాలేదు)

1. ఎర్రపామ్ నూనె
2. పామోలిన్ ఆయిల్
3. తవుడు నూనె
4. నువ్వుల నూనె
5. వేరుశనగ నూనె

పాలీ అన్ శాచ్యురేటెడ్ (మంచివి)

లినోలిక్ ఆసిడ్

1. కుసుమ నూనె*
2. పొద్దుతిరుగుడునూనె*
3. ప్రత్తిగింజల నూనె*
4. సోయా నూనె*

గింజలలో

1. నువ్వులు
2. వేరుశనగలు
3. మొక్కజొన్న*
4. సోయాచిక్కుడు *

ఆల్ఫాలినోలిక్ ఆసిడ్

1. సోయాచిక్కుడు*
2. మినుములు*
3. పెసలు*
4. రాజ్ మా*
5. గోధుమలు*
6. సజ్జలు*
7. ఆకుకూరలు*
8. ఆవునూనె*

9. సోయా నూనె*

10. చేపలు*

*గుర్తు ఉన్న వాటిలో బాగా ఎక్కువగా ఉన్నాయని అర్థం.

(పై వివరాలన్నీ జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (NIN) వారు తెలియజేసిన సమాచారం ఆధారంగా)

1. సాచ్యురేటెడ్ ఫాటీయాసిడ్లు:- నెయ్యి, వెన్న, డాల్డా మొదలగునవి వాడడం వల్ల రక్తంలో కొలెస్టరాల్ శాతాన్ని పెంచుతాయి. కాబట్టి వీటిని పూర్తిగా మానాలి. కొబ్బరినూనెలో కొలెస్టరాల్ ఉండదు.

2. మోనో అన్ సాచ్యురేటెడ్ ఫాటీ యాసిడ్లు:- ఈ నూనెలలో మన శరీరానికి అవవసమైన ఫాటీయాసిడ్లు (లినోలిక్ యాసిడ్, ఆల్ఫా లినోలిక్ యాసిడ్) చాలా తక్కువ మోతాదులో వున్నాయి కాని మూడవ రకములో ఉన్నన్ని లేవు. అందుచేతనే లాభం తక్కువ.

3. పాలీ అన్ సాచ్యురేటెడ్ ఫాటీ యాసిడ్లు:- శరీరం కోరుకునే క్రొవ్వు పదార్థాలను ఎక్కువ మోతాదులో అందించేది, ఈ మూడవరకం క్రొవ్వు పదార్థం. ఈ రకంలో లినోలిక్ యాసిడ్, ఆల్ఫా లినోలిక్ యాసిడ్ అని రెండు రకాల క్రొవ్వు పదార్థాలుంటాయి. మన శరీర ఆరోగ్యానికి కావలసినది ఈ రెండు రకాలే. ఈ రెండు రకాల యాసిడ్ లను అందించే క్రొవ్వు పదార్థము ఆరోగ్యానికి మంచిది. లినోలిక్ యాసిడ్, ఆల్ఫాలినోలిక్ యాసిడ్ అనే రెండూ శరీరంలో సమపాళ్ళలో ఉన్నప్పుడే శరీరం ఆరోగ్యవంతంగా అన్ని విధులను నిర్వహించగలదు. మనము క్రొవ్వు దాని కథ అనే చోట శరీరానికి క్రొవ్వు పదార్థాలు కలిగించే లాభాలు తెల్సుకున్నాము. ఆ లాభాలన్నింటినీ అందించేది ఈ రెండు రకాల యాసిడ్ లే. ఇవి రెండూ బాగా అందాలంటే పట్టికలో * గుర్తు చేసిన పదార్థాలను వాడుకుంటే సరిపోతుంది.

కొలెస్టరాల్ దాని కథ:- కొలెస్టరాల్ అనే క్రొవ్వు పదార్థము మన శరీరములో లివరులో తయారవుతుంది. మన శరీరంలోని అన్ని కణాలలో కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది. అన్ని కణాలలో ఉండే కొలెస్టరాల్ మెదడు, నరాల కణాలు, కొన్ని హార్మోన్లు రూపొందించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర వహిస్తుంది. శరీరం కొలెస్టరాల్ ను తయారు చేసుకుంటుంది కాబట్టి బయట నుండి అందించవలసిన పనిలేదు. శాకాహార పదార్థాలలో కొలెస్టారాల్ అసలుండదు. అంటే ఏ గింజలలోగానీ, ఆ గింజలనుండీ వచ్చే నూనెలోగానీ అసలుండదు. కొలెస్టారల్ ఉన్న ఆహారా పదార్థాలల్లా జంతుసంబంధమైన క్రొవ్వు పదార్థాలలో మాత్రమే. ఈ క్రింది పట్టికలో పరిశీలిద్దాము.

జంతు సంబంధమైన ఆహారాలలో కొలెస్టరాల్ శాతాలు

పదార్థం (100 గ్రాములకు)	క్రొవ్వు (గ్రాములలో)	పేరుకునే కొవ్వు (గ్రాములలో)	కొలెస్ట్రాల్ (మిల్లీ గ్రాములలో)
వెన్న	80	50	250
నెయ్యి	100	65	300
గేదె పాలు	8	4	16
ఆవుపాలు	4	2	14
గుడ్డు మొత్తం (100 గ్రా)	11	4	400
పచ్చ సొన (100గ్రా)	30	9	1120
కోడి మాంసం చర్మంతో	18	6	100
మటన్	13	7	65
రొయ్యలు	2	0.3	150
చేపలు	6	2.5	45
మెదడు మాంసం	6	2	2000
గుండె మాంసం	5	2	150
కిడ్నీ మాంసం	2	1	370
లివరు మాంసం	9	3	300

గ్రుడ్డు మొత్తం తిన్నా లేదా గ్రుడ్డులో పచ్చ సొన తిన్నా అందులో 210 మిల్లీ గ్రాముల కొలెస్టరాల్ ఉంటుంది

(పై వివరాలన్నీ జాతీయ పోషకాహార సంస్థ (NIN) వారు తెలియజేసి సమాచారం ఆధారంగా)

పైన చెప్పిన ఆహారాలను ఎక్కువగా తినడం వలన రక్తంలో కొలెస్టరాల్ స్థాయి ఎక్కువతుంది. ఏ రకమైన నూనెలోను కొలెస్టరాల్ లేకపోయినప్పటికీ, మనం నూనెలను ఎక్కువగా వాడితే మనలో క్రొవ్వు పదార్థం ఎక్కువ అయ్యి, చివరకు మన శరీరమే ఆ క్రొవ్వు నుండి కొలెస్టరాల్ ను తయారుచేస్తుంది. ఈ కొలెస్టరాల్ రెండు రకాలు. మొదటిది, ఎల్.డి.ఎల్. కొలెస్టరాల్. అంటే చెడ్డరకం కొలెస్టరాల్. ఈ రకం కొలెస్టరాల్ రక్తంలో ఎక్కువైనప్పుడు, రక్తనాళాలలో క్రొవ్వు పదార్థం చేరి మూసుకుపోయేటట్లు చేస్తుంది. రెండవరకం, HDL కొలెస్టరాల్ అంటే మంచి కొలెస్టరాల్ అని అర్థం. ఈ రకం కొలెస్టరాల్ రక్తనాళాలలో ఉన్న ఎక్కువ కొలెస్టరాల్ ను ఊడ్చి శుభ్రపరుస్తుంది. ఇలా మనల్ని రక్షిస్తుంది. ఫాటీయాసిడ్లు అధ్యాయంలో లినోలిక్, అల్ఫాలినోలెనిక్ యాసిడ్లు మనకు మంచి చేస్తాయని చెప్పుకున్నాము. ఈ రెండు యాసిడ్లు రక్తంలో చెడ్డ కొలెస్టరాల్ ను తగ్గించడానికి సహకరిస్తాయి. రక్తనాళాలలో క్రొవ్వు సంబంధ పదార్థాలు పేరుకోవడం (అథిరోస్లెరోసిస్), రక్తం గడ్డకట్టడం (త్రాంబోసిస్), పొరలవాపు మొదలగు వాటిని తగ్గించడంలో ఆల్ఫాలెనోలెనిక్ యాసిడ్ చాలా బాగా సహకరిస్తుంది. కాబట్టి అల్ఫాలెనోలెనిక్ యాసిడ్ మనలో పెరగాలంటే ఇంతకు ముందు పట్టికలో చెప్పిన విధముగా గోధుమలు, సజ్జలు, పెసలు, రాజ్ మా, సోయా చిక్కుడు, ఆకు కూరలు మొదలగునవి మంచివి. అన్నింటికంటే సోయా చెక్కుడు గింజలు ఉత్తమం.

నూనెలు వాటి కథ:- శరీర ఆరోగ్యానికి నూనె పదార్థాలు ఎంతో అవసరమని తెలుసుకున్నాము. కనిపించని రూపంలో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థాల ద్వారా మన

శరీరానికి మనం క్రొవ్వు పదార్థాలను అందించాలి. అది ఈ సహజమైన శరీరానికి సహజమైన మార్గము. ఆ రూపంలో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థాలను (గింజను) తింటే మన పొట్ట ప్రేగులు తేలిగ్గా జీర్ణం చేసి శరీరానికి నష్టం రాకుండా అందిస్తాయి. వేరుశెనగ పప్పులను, నువ్వులను మనం తింటే మనకు వాంతి రాదు. అదే వేరుశెనగ నూనెను, నువ్వుల నూనెను గింజల నుండి వేరుచేసి, ఆ నూనెను త్రాగితే అందరికీ వాంతులుగానీ, విరేచనాలు గానీ అవుతాయి. శరీరం ఆ క్రొవ్వు పదార్థాలను వద్దంటుంది. శరీరానికి ఆ స్థితి కష్టంగా ఉంటుంది కాబట్టి తిరస్కరిస్తుంది.

మనం వాడే నూనెలో మన శరీరానికి నష్టాన్ని కలిగించేవి లేకుండా, అన్ని ఉపయోగపడే క్రొవ్వు పదార్థాలున్నా ఆ నూనెను మనం వాడే తీరు, వండే తీరు మంచిదికాదు. ఆ నూనెను మనం మరిగించి వాడుకుంటున్నాము. నూనె మరగాలంటే 300 నుండి 400 డిగ్రీలు వేడి ఎక్కాలి. నూనె అంత వేడెక్కినప్పుడు అందులో సహజత్వము పూర్తిగా నశిస్తుంది. ఎంతమంచి ఆయిల్ అయినప్పటికీ నూనె అణువులలో వచ్చే మార్పులకు (మరగడం వల్ల) ఆ నూనె హార్డుగా తయారవుతుంది. ఈ హార్డుగా అయిన నూనెను జీర్ణం చేయడానికి ప్రేగులకు చాలా శ్రమ. ఇలా మరిగిన నూనె నుండి మన శరీరము ఎక్కువ కొలెస్టరాల్ ను తయారుచేస్తుంది. నూనె మరగడం వల్ల అందులోని క్రొవ్వు పదార్థాలు, లోపల రక్తనాళాల్లో పేరుకునే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. అందుచేతనే మంచిరకాల ఆయిల్స్ ను ఈ మధ్యకాలంలో వాడుతున్నప్పటికీ గుండెజబ్బులు పెరుగుతున్నాయి. పక్షవాతాలు ఎక్కువగా వస్తున్నాయి. మొదటి పట్టికలో సన్ ప్లవర్ ఆయిల్ మంచిదని తేలింది. వైద్యులు కూడా అలానే అనుకునేవారు. 1999 ఫిబ్రవరిలో ఆలిండియా ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (ఢిల్లీ) వారు సన్ ప్లవర్ ఆయిల్ వల్లే గుండెజబ్బులు వస్తున్నాయని రీసెర్చిలో తెలుసుకుని, దాన్ని పూర్తిగా మానండి అని పేపర్లో వారి పరిశోధనను ప్రచురించారు. సోయా ఆయిల్ ఎంతో మంచిది. దాన్ని కాచి వంటలలో త్రాగుతూ ఉంటే లాభం కంటే

కూడా నష్టాన్నే ఎక్కువగా అందిస్తుంది. శరీరానికి రోజుకి కావలసిన 20-25 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థాలను అందించడానికి సుమారుగా ఏదోక రూపంలో 80 నుండి 100 గ్రాముల నూనెను తింటున్నారు.

గింజలు - వాటి కథ:- గింజల్లో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థం తేలిగ్గా జీర్ణం కావడానికి లైపేజ్ అనే ఎంజైమ్ క్రొవ్వు పదార్థంలో సహజసిద్ధంగా ఉంటుంది. మనం క్రొవ్వు పదార్థాన్ని గింజ నుండి వేరు చేసినప్పుడు (నూనెను వేరుచేసినప్పుడు) ఆ లైపేజ్ అనే ఎంజైమ్ పూర్తిగా నశిస్తుంది. దానివల్లే నూనెలు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే శక్తిని కోల్పోతాయి. మనలో పాంక్రియాస్ అనే గ్రంథి ఈ లైపేజ్ అనే ఎంజైమ్ ను ఊరించి ఈ నూనెను జీర్ణం చేయాలి. మరిగిన నూనెలోని క్రొవ్వును మన ప్రేగులు ఫాటీయాసిడ్స్ గా రూపాంతరం చెందించాలి. అదే సహజంగా గింజలో ఉన్నప్పుడైతే ఆ నూనె పదార్థాలు ఫాటీయాసిడ్స్ గానే ఉంటాయి. మనం గింజగా తిన్నప్పుడు ప్రేగులకు శ్రమ లేకుండా, గింజలలో ఉండే లైపేజ్ అనే ఎంజైమ్ ఫాటీ యాసిడ్స్ ను తేలిగ్గా జీర్ణం చేసేస్తుంది. గింజలలో స్వతహాగా క్రొవ్వు పదార్థాలకు విరుగుడు కూడా క్రొవ్వు పదార్థాలతో పాటుగానే తయారవుతూ ఉంటాయి. ఏ రకం ఆహారములో క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ ఉంటే, ఆ ఆహారములోనే క్రొవ్వుకు విరుగుడు పదార్థాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆ విరుగుడు పదార్థాలు బి-విటమిన్లు, పీచుపదార్థాలు, లెసిథిన్ మొదలగునవి. ఈ మూడు పదార్థాలు క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ కు విరుగుడుగా పనిచేస్తాయి. ఈ విరుగుడు పదార్థాల వలన మన శరీరము క్రొవ్వు పదార్థాల వల్ల హాని జరుగకుండా రక్షించబడుతుంది. గింజ నుండి నూనెను వేరుచేసినపుడు ఈ విరుగుడు పదార్థాలు ఏమవుతాయో చూద్దాము.

గింజలను మరాడించినపుడు గింజలలో ఉండే నూనె వేరు చేయబడుతుంది. దానితోపాటు చెక్క కూడా (తెలగపిండి) వేరు అవుతుంది. కొవ్వు పదార్థాలన్నీ నూనెలోకి వెళతాయి. కొవ్వుకు విరుగుడు బి-విటమిన్స్, పీచు పదార్థాలు, లెసిథిన్ ఈ మూడు మాత్రం చెక్కలోకి వెళతాయి. ఆ చెక్కను ఆవులు, గేదెలు తిని బాగా

పాలిస్తాయి. ఆ నూనెను మాత్రం మనం త్రాగి మంచాన పడుతున్నాము. గింజలలో పై పొరలో ఈ మూడు విరుగుడు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. గింజను నమిలితిన్నప్పుడు క్రొవ్వు పదార్థాలతోపాటు ఈ మూడూ కూడా మన లోపలకు వెళ్ళి క్రొవ్వు పదార్థాలు పేరుకోకుండా సహకరిస్తాయి. సహజమైన గింజలను సహజంగానే మనం తింటే ఈ ప్రకృతిలా మనం సహజంగా రక్షించబడుతూ ఉంటాము. అదే అసహజముగా గింజలలో నూనెను వేరుగా చేసుకొని త్రాగితే అసహజముగానే ఈ ప్రకృతిలో శిక్షించబడుతూ ఉంటాము. ఈ శరీరాన్ని రక్షించుకోవడమో లేదా శిక్షించుకోవడమో ఎవరికి వారి చేతుల్లోనే ఉంది. గింజతోపాటుగా మన లోపలకు నూనె వెళితే ఎవరికీ కొంచెం కూడా దాహం వేయదు. దాహం వేయకుండా ఉండడము సహజ గుణము. అదే నూనెను వేరు చేసి వాడితే ఆ నూనె జీర్ణం కాక, ప్రేగులలో అసహజమైన మార్పులు జరిగి విపరీతంగా దాహం చేస్తుంది. రెండు గుప్పెళ్ళు వేరుశెనగ పప్పులు తింటే మనకు సుమారుగా 30 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థము లోపలకు వెళుతుంది. ఈ 30 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థము రెండు గంటలలో జీర్ణమైపోయి ప్రేగులు ఖాళీ అవుతాయి. అదే 30 గ్రాముల వేరుశనగ నూనెను వేరే రూపంలో అందిస్తే జీర్ణం కావడానికి 5-6 గంటల సమయం తీసుకుంటుంది. అన్ని గంటల పాటుగా మనకు ఆకలి చచ్చిపోతుంది. అదే గింజతో పాటుగా క్రొవ్వు పదార్థాలను అందిస్తే ఆకలి మందంగానీ, పొట్టలో శ్రమ గానీ ఏమీ ఉండదు కాబట్టి ప్రతి రోజూ మనం గింజ జాతి ఆహారాన్ని సరిపడా తింటూ ఉంటే, శరీర అవసరాలు సహజంగా తీరి మనకు ఆరోగ్యం సహజంగా లభిస్తుంది. అలాగే శక్తి కూడా సహజముగానే లభిస్తుంది. అదే నూనె త్రాగితే దాని జీర్ణానికే ఎంతో శక్తి వృధా అవ్వడమే కాకుండా అనారోగ్య సమస్యలను తగిలించుకోవడము అవుతున్నది. కాబట్టి నూనెను విడిగా వాడే సంప్రదాయాన్ని ఇకనైనా మానుకోవడము ఎంతో మంచిది. వైద్యులందరూ ఇప్పుడు నూనెను ఎక్కువగా తినవద్దని చెబుతూ కేవలం 2-3 టీ స్పూన్లతోనే సరిపెట్టుకోండి (పొంతం మానుకుంటే మళ్ళీ మీరు వారివద్దకు రారేమోనని) అని చెబుతున్నారు. నూనె మంచిది కాదని అందరికీ తెలుసు. కానీ

గింజలు ఎంతో మంచివని ఎవరికీ తెలియడం లేదు. చివరికి వైద్యులకు కూడా దురభిప్రాయమే ఉంది. గింజలలో కొలెస్టరాల్ ఉండదని చాలా మంది వైద్యులకు తెలియదు. ఇవన్నీ తెలియక రోగులకు గింజలు తినవద్దని చెబుతుంటారు. గింజలలో దాగియున్న ఈ శాస్త్రమంతా ఆహార సంబంధమైన పరిశోధనా గ్రంథాలలో శాస్త్రపరంగా, పూర్తి పరిశోధనల ఆధారంగా వివరింపబడింది. కాబట్టి ఇకనైనా గింజలపై అపోహలను పోగొట్టుకుని హాయిగా గింజలను తింటూ నూనె డబ్బాలకు స్వస్తి పలుకుదాం.

గింజ స్థితి ఎలా ఉండాలి:- గింజలు పచ్చిస్థితిలో ఉన్నప్పుడు అందులో క్రొవ్వు పదార్థాలు సగానికి సగం తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా తేలికగా జీర్ణమయ్యే పాలు గారే స్థితిలో ఉంటాయి. గింజల్లో నూనె పదార్థాలు ఆ గింజ బాగా ముదిరే కొద్దీ పెరుగుతూ ఉంటాయి. గింజ ముదిరినపుడు పచ్చి స్థితిలోనే చెట్టు నుండి కోస్తారు. ఉదాహరణకు వేరు శనగకాయలు తీసుకుంటే అవి పీకిన వెంటనే పచ్చిస్థితిలో పాలుకారుతూ ఉంటాయి. ఈ గింజలను మనం తింటే కొవ్వు పదార్థాలు సగానికి సగం తక్కువ ఉండి, తేలికగా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో ఉంటాయి. మన శరీరము తేలికగా ఈ క్రొవ్వు పదార్థాలను మిగతా ఆహార పదార్థాల వలె శ్రమ లేకుండా స్వీకరిస్తుంది. మనం ఈ పచ్చి స్థితిలో ఉన్న గింజలనే తిన్నాలన్నమాట. ఈ పచ్చి గింజలను నూనె శాతం పెరగడానికి ఎండలో పోస్తారు. అపుడు ఆ పచ్చి గింజలలో ఉన్న పాల భాగమంతా నూనె భాగంగా ఎండ సమక్షంలో రూపాంతరం జరుగుతుంది. 7-8 రోజులు ఎండ బెట్టేసరికి ఆ గింజలో పూర్తిగా క్రొవ్వు పదార్థాలు వచ్చేస్తాయి. ఆ ఎండిన వేరుశెనగ పప్పులను మర ఆడిస్తే నూనె బయటకు వస్తుంది. అదే పచ్చి పప్పులుగా ఉన్నప్పుడు మర ఆడిస్తే పాలు వస్తాయి. ఎండిపోయిన పప్పులను నీళ్ళలో 10-12 గంటల పాటు నానబెడితే మరలా పచ్చిపప్పులవలె మారతాయి. అంటే నూనె భాగమంతా మరలా పాల భాగంగా (తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే క్రొవ్వుగా) రూపాంతరం చెందుతుంది. 100 గ్రాముల ఎండిన వేరుశనగపప్పులలో 40 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థాలు

ఉన్నాయి. అదే పచ్చి పప్పులలో అయితే దీనికి సుమారు 40 శాతం క్రొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. పైగా హానిలేకుండా ఉంటాయి.

శ్రమ చేయని వారికి, ఉద్యోగస్తులకు, వయస్సు పెరిగే వారికి కూడా ఈ పచ్చి స్థితిలో ఉన్న గింజలు శరీరానికి శ్రమను కలిగించవు. మనిషికి తెలివితేటలున్నాయి కాబట్టి మనం ఎలా కావాలంటే అలా గింజలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. మనకు పచ్చిగా గింజలు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు వాటిని తినడం అన్నింటికంటే మంచిది. ఉదాహరణకు పచ్చి వేరుశెనగ పప్పులు, పచ్చి బఠానీలు, పచ్చి కందులు, పచ్చి శెనగలు మొదలైనవి అలా దొరికినప్పుడు తినవచ్చు. మిగతా రోజుల్లో అన్ని గింజలు ఎండిపోయి ఉంటాయి. ఎండిన గింజలను మనకు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితి కొరకు నానబెట్టి లేదా మొక్కలు కట్టో తినడం మంచిది. పెసలు, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, బొబ్బర్లు, సజ్జలు మొదలగు వాటిని మనం ఎండుగా ఉన్న స్థితిలో నమలలేము. కాబట్టి వాటిని ఆ స్థితి నుండి మార్చుకుని మనం తినాలి. పచ్చికొబ్బరిని అలానే తినవచ్చు. ఎండు కొబ్బరిలో ఎక్కువ కొవ్వు ఉంటుంది కాబట్టి అంత మంచిది కాదు. నువ్వులను మాత్రం ఎండినవాటిని అలానే తినవచ్చు. లేదా వాటిని ఉండగా చేసుకుని తినవచ్చు. లేదా నానబెట్టి తిన్నా మంచిదే. మనం ఎండిన గింజలను నమలగలిగి తిన్నా, అందులో ఉన్న క్రొవ్వు మనకు హాని కలిగించకుండా అందులోనే విరుగుడు ఉంటుంది. కాబట్టి పరవాలేదు. అవకాశమున్న వరకు పచ్చి స్థితిలో గింజలను రోజూ తినడమనేది చాలా తేలిక పద్ధతి. బాదం పప్పు, జీడిపప్పు, పిస్తా మొదలగు వాటిని కూడా నానబెట్టి తినడమే మంచిది.

ఉద్యోగస్తులకు, వ్యాపారస్తులకు, శ్రమ చేయని వారికి ప్రతి రోజూ క్రొవ్వు పదార్థాలను 20 గ్రాములు తింటే సరిపోతుంది. కష్టపడి ఎండల్లో బరువు పనులు చేసేవారికి 30 గ్రాముల వరకు క్రొవ్వు పదార్థాలు ప్రతి రోజూ అవసరం. ఎదిగే వయసులో ఉన్న పిల్లలకు, గర్భిణీ స్త్రీలకు కూడా 30 గ్రాములు అవసరము.

గింజలలో క్రొవ్వుకు విరుగుడు ఉందని, కొలెస్టరాల్ అసలు లేదని వీటిని బాగా ఎక్కువగా తింటే శరీరంలో క్రొవ్వు శాతం పెరిగి బరువు పెరుగుతూ ఉంటుంది. క్రొవ్వు పదార్థాలు శక్తికి ఎంతో ముఖ్యము. ఒక గ్రాము క్రొవ్వు పదార్థము 9 కిలో కేలరీల శక్తిని అందిస్తుంది. మీరు రోజూ ఇలా లెక్కలు వేసుకుని తినవలసిన పని లేదు. పెసలు, శెనగలు, గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు మొదలగు వాటిలో లాభం లేని క్రొవ్వు పదార్థాలు తక్కువ మోతాదులో ఉండి, ఉపయోగపడే క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని కొద్దిగా ఎక్కువ తిన్నా నష్టముండదు. కొబ్బరి, వేరు శనగపప్పులు, నువ్వులను మాత్రం శ్రమను బట్టి, శరీర బరువును బట్టి వారి వయస్సు బట్టి తినవలసి ఉంటుంది. ఎవరు ఎలా ఈ గింజలను, ఎంత తినాలనే దాన్ని తరువాత అధ్యాయాలలో వివరంగా వ్రాస్తాను. అక్కడ చూసుకుని ఆ ప్రకారం తినే ప్రయత్నం చేయండి. ఈ గింజలన్నీ మనలో పేరుకున్న కొలెస్టరాల్ ను, క్రొవ్వు పదార్థాలను కూడా కరిగించగలవు. మన జీవితానికి గింజ జాతి చేసే మహోపకారాన్ని గ్రహించి తినగలిగితే సంపూర్ణారోగ్యంతో, శక్తిసామర్థ్యాలతో చల్లగా ఈ భూమిపై మన సుఖాలకు అడ్డు వచ్చే అనారోగ్య పదార్థాలైన నూనె, నెయ్యి, వెన్న, డాల్డా, పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసం మొదలగు వాటిని పూర్తిగా బహిష్కరించి, మన ఆరోగ్యాన్ని మన చేతులతో మనమే సంరక్షించుకుందాము. ఈ రోజు నుండే ఈ మహాకార్యాన్ని చేసుకుందాము. అందరం సుఖంగా ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

11. కొబ్బరి విశిష్టత

- త్రివిధాల సాత్విక ఆహారం కొబ్బరి - త్రిగుణాలకే ప్రతీకగా నిలిచింది మరి
- నీళ్ళ బొండానికి విలువ లేదు - నీకు పనికొచ్చే కండ దానిలో లేదు
- నీళ్ళు లేని, తొడిమలేని కాయకొట్టవద్దు - నూనె నిండిన కొబ్బరి ముట్ట వద్దు
- కొబ్బరి ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం - వాడితే గుండెజబ్బులకిక దూరం
- కొబ్బరి నిండా ఎన్నో ఆరోగ్య రక్షకాలు - కొబ్బరి తింటే రాదు కొలెస్టరాలు
- అందరూ తినవచ్చు రోజుకో కొబ్బరి చెక్క - సుగరు, బి.పి. ఉన్న వారికి చాలు నాల్గోవంతు ముక్క
- కేరళ ప్రజలు దేశానికే గర్వకారణం - వారి మేధాశక్తికి కొబ్బరే కారణం.
- కొబ్బరి, గింజలన్నింటిలో మేటి - ఆరోగ్యాన్నివ్వడంలో దానికదే సాటి
- కొబ్బరిలో కొలెస్టరాల్ లేదనేది వాస్తవం - వాడడం మొదలు పెట్టండి ప్రతినిత్యం

20 సంవత్సరాల క్రితం కొబ్బరికాయ రేటు సుమారుగా 3-4 రూపాయలు ఉండేది. 20 సంవత్సరాలు గడిచినా ఇప్పటికీ 3-4 రూపాయలుగానే ఉండిపోయింది. 20 సంవత్సరాల కాలపరిమితిలో అన్ని రకాల పండ్ల రేట్లు, అన్ని రకాల గింజల రేట్లు, ఎంతో ఊహించని విధంగా పెరిగినా ఒక్క కొబ్బరికాయ రేటు మాత్రం ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే విధంగా ఆగిపోయింది. దీనికి కారణం చూస్తే, కొబ్బరి క్రొవ్వుపదార్థమని, అందులో కొలెస్టరాల్ బాగా ఉంటుందని, గుండె జబ్బులు వస్తాయి అనే భయంతో తినడం పూర్తిగా మానివేశారు. దేవుడికి కొట్టడం మాత్రం పెరిగింది గానీ తినడం మాత్రం బాగా తగ్గిపోయింది. కొబ్బరిపై అపోహలు చాలా ఉన్నాయి. వాటిని తొలగించి, అందరూ కొబ్బరి విశిష్టతను తెలుసుకుని, మళ్ళీ తినడం ప్రారంభించాలని ఈ అధ్యాయాన్ని వ్రాస్తున్నాను.

మన పూర్వీకులు దూరదృష్టితో ఆలోచించి, దేవుడి దగ్గర కొబ్బరికాయను కొట్టించడంలో రెండు ప్రధాన అంతరార్థాలున్నాయి. మొదటిది త్రిగుణాలతో కొబ్బరికాయను పోల్చుతారు. కొబ్బరికాయపైన నల్లని భాగం తమోగుణమని, దానిలోపలుండే ఎర్రని పెంకు రజోగుణమని, దాని లోపలుండే అసలైన కొబ్బరిని సత్వగుణమని పోల్చి, ఈ మూడు గుణాలను జయించినప్పుడే గుణాతీతులము కాగలమని చెబుతారు. కొబ్బరికాయను మనం ఒక్క దెబ్బకు ఛేదించనట్లే, అలాగే ఈ మూడు గుణాలను కూడా ఛేదించి త్రిగుణాతీతులం కావాలని, అప్పుడే ఈ జన్మసార్థకం అవుతుందని ఒక అర్థంతో పెట్టారు. రెండవది, భగవద్గీతలో సాత్వికాహారం గురించి చెప్పిన శ్లోకంలో సూచించిన విధంగా అన్ని గుణాలు కొబ్బరిలో ఉన్నాయి. మనం తినబోయే ఆహారం రసంతో కూడినదై జీర్ణాది రసాలకు అనుకూలమైన చమురు గుణం కలదై, స్థిరమైన అణువులు కలదై (కొబ్బరి చెట్టుకు 100 సంవత్సరాల ఆయుష్షు), ఉన్నదాన్ని ఉన్నట్లు రుచిగా తినగలిగేదై ఉంటే అది మనిషికి సాత్వికాహారము. ఇవన్నీ ఒక కొబ్బరిలోనే ఇమిడి ఉన్నందుకు దీనిని సంపూర్ణాహారంగా భావించి, దీనిని అందరూ ఏదో ఒక రూపంలో తినేటట్లు చేయాలని ఒక ఆచారం పెట్టి దేవుడి దగ్గర కొట్టి తినేట్లు చేశారు. మన పెద్దలు ఎంతో తెలివితేటలతో కొన్ని నియమాలను పెట్టారు. దేవుడి దగ్గర కొట్టే కాయకు కొన్ని లక్షణాలను పెట్టారు. ఆ లక్షణాలు లేని కాయను కొట్టకూడదని నియమం పెట్టారు.

దేవుడి దగ్గర కొట్టే (మనం తినవలసిన) కొబ్బరికాయకు ఉండవలసిన లక్షణాలు:

1. నిండా నీళ్లు ఉన్న కాయను కొట్టకూడదు: దేవుడికి కొట్టబోయే ముందు ఆ కొబ్బరికాయను బ్రాహ్మణులు చెవి దగ్గర ఒక్కసారి ఊపి చూస్తారు. ఆ కాయలో నీళ్ళు అసలు మ్రోగకుండా నిండా ఉంటే దానిని ప్రక్కకు పడవేస్తారు తప్ప కొట్టరు. ఎందుకంటే నిండా నీళ్ళు ఉన్న కాయలో కొబ్బరి లేతగా ఉంటుంది. ఆ లేత కొబ్బరిలో ఒక్క పిండిపదార్థాలే ఉంటాయి తప్ప ఇతర మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వుపదార్థాలు, పోషక పదార్థాలు ఏవీ తయారు కావు. దానిని కొడితే చివరకు

తినేది మనమే కాబట్టి, మనకు ఆ లేత కొబ్బరివల్ల శరీరానికి లాభం లేదనే భావనతో కొట్టవద్దన్నారు. ఈ రోజులలో ఈ నియమం ఎవరికీ తెలియదు. ఈ రకమైన కాయలను మనం ఇచ్చినా బ్రాహ్మణులు, వచ్చిందే చాలులే అన్నట్లు కొట్టివేస్తున్నారు.

2. నీళ్ళు మ్రోగని కాయను కొట్టకూడదు: కాయను కొట్టే ముందు ఊపినప్పుడు, అందులో నీరు అసలు కొంచెం కూడా మ్రోగకపోతే ఆ కాయ కొట్టడానికి అసలు పనికిరాదన్నారు. ఈ నియమం ఈ రోజుల్లో కూడా అమల్లో ఉన్నది. అందరికీ ఈ విషయం తెలుసు. ఈ కాయను ఎందుకొద్దన్నారంటే, నీళ్ళు నిండా ఉంటే పనికిరానప్పుడు అసలు నీళ్ళు లేకపోతే కొబ్బరి పూర్తిగా తయారవుతుంది కదా! అలాంటప్పుడు మరీ మంచిదే కదా! అయినా ఎందుకొద్దన్నారు? నీళ్ళు లేకపోతే దేవుడికి గిట్టదా? చివరికి కొబ్బరి నీళ్ళను క్రిందే పోస్తారు. నీళ్ళు అసలు లేని కాయలో కొబ్బరి బాగా ముదిరిపోయి ఉంటుంది. ఆ ముదురు కొబ్బరిలో నూనె శాతం (కొవ్వు భాగం) బాగా పెరిగి ఉంటుంది. మనకు అంత ఎక్కువ నూనె పదార్థం ఒకే రోజులో ఎక్కువవుతుంది. పైగా ఆయిల్ పూర్తిగా తయారయిన కొబ్బరిలో పీచుపదార్థాలు బాగా ముదిరిపోయి ఉంటాయి. దానితో ఆ కొబ్బరిలో పాలు రావు. నమిలితే నూనె, పిప్పి వస్తుంటుంది. ఈ కొబ్బరి వల్ల మనకు అంత లాభం లేదనే భావనతో దానిని అసలు కొట్టకుండా నియమం పెట్టారు.

3. తొడిమ లేని కాయను కొట్టకూడదు: కొబ్బరికాయను వలిచినప్పుడు తొడిమ ఉంచి మిగతా పీచు తీస్తారు. ఈ తొడిమ అనేది కొబ్బరికాయను సరిగా పట్టుకోవడానికి, కొట్టడానికి వీలుంటుందని ఉంచుతారనేదే అందరికీ తెలిసిన విషయము. ఆ తొడిమలేని కాయను (పొరపాటున పీచు తీసేటప్పుడు తొడిమ ఊడిపోయిన కాయ) ఇస్తే ఎవ్వరూ దానిని దేవుని వద్ద కొట్టకుండా ప్రక్కన పడవేస్తారు. ఈ విషయం ఈ రోజుల్లో కూడా అమలులో ఉందని అందరికీ తెలుసు. దాని వెనుక ఉన్న ఇంకొక రహస్యమేమిటంటే, తొడిమ ఊడిపోయిందంటే ఆ కాయ బాగా ముదిరిపోయినట్లు గుర్తు. ముదిరిన కొబ్బరిపైన

రెండవ కారణంలో చెప్పినట్లు మనకు అంత లాభం ఉండదు. కాబట్టి తొడిమలేని కాయను కొట్టనివ్వరు. కొబ్బరి ముదిరిన కాయకు తొడిమ చాలా గట్టిగా ఉంటుంది. దేవుడికి కాయను కొట్టిన తరువాత ఆ తొడిమని తీస్తేగానీ దేవుడకి సమర్పించరు. ఎటూ తీసివేసేదే గదా అని మనలాగా మన పెద్దలు ఆలోచించలేదు. వారు ఏమీ చదువుకోనందుకు ఈ రకంగా మంచి తెలివితేటలు ఉండేవి.

మనం తినవలసినది ఏ రకం కొబ్బరి: దేవుడికి కొట్టమన్న కాయను ముప్పేట కాయ అంటారు. ఈ ముప్పేట కొబ్బరినే మనం తినవలసినది. కొబ్బరికాయను ఊపితే అందులో మూడు వంతులు నీళ్ళు మ్రోగాలి. పావు వంతు ఖాళీ ఉండాలి. అంటే కొబ్బరికాయను కొట్టినప్పుడు నీళ్ళు ఎక్కువగానే బయటకు రావాలి. ఈ కాయలో కొబ్బరి పాలు కారుతూ, కొబ్బరి ముక్కకు అడుగున తెల్లని పేడు ఉంటుంది. కొబ్బరిని నములుతుంటే నోట్లో పాలలాగా రావాలి. కొబ్బరి సుమారుగా అర అంగుళం మందాన కట్టి ఉంటుంది. దీన్ని ముప్పేట కాయ అంటారు. కొబ్బరి ముక్క అడుగున నల్లని పేడు ఉంటే కొద్దిగా ముదిరినట్లు. ఈ కొబ్బరిలో అన్ని పోషక పదార్థాలు తయారై ఉంటాయి. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో ఉంటాయి. పచ్చి కొబ్బరిలో క్రొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అదే కొబ్బరికాయ ఇంకా 1-2 నెలలకు కానీ ముదరదు. ఆ కొబ్బరికాయను ఎండలో 15-20 రోజులు పెడితే గానీ ఎండు కొబ్బరిగా మారదు. ఎండు కొబ్బరిలో నూనెపదార్థాలు పూర్తిగా తయారవుతాయి. ఎండు కొబ్బరిని కొద్దిగా ఎప్పుడన్నా స్వీట్స్ లో వాడవచ్చు. కొద్దిగా వాడితే దోషం లేదు. రోజూ ఎండు కొబ్బరి వాడకూడదు. పచ్చి కొబ్బరినే వాడాలి.

100 గ్రాముల పచ్చి కొబ్బరిలో 30 నుండి 40 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థముంటుంది. 100 గ్రాముల ఎండు కొబ్బరిలో 60 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థముంటుంది.

కొబ్బరిలో ఉన్న క్రొవ్వు: ఎండు కొబ్బరిని మరాడించగా కొబ్బరినూనె వస్తుంది. ఈ కొబ్బరినూనె వాతావరణం కొద్దిగా చల్లగా ఉంటే గడ్డకడుతుంది. నెయ్యి

పేరుకున్నట్లుగా పేరుకుంటుంది. ఏ క్రొవ్వు పదార్థాలయితే ఇలా పేరుకుంటాయో వాటిని సాచ్యురేటేడ్ ఫ్యాట్స్ అంటారు. ఈ రకమైన క్రొవ్వుపదార్థాలు శరీరంలో కూడా రక్తనాళాల్లో పేరుకుని, ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయని హానికరమైన క్రొవ్వు పదార్థాలుగా వీటిని పూర్తిగా మానమంటారు. వాస్తవానికి కొబ్బరినూనెలో కొద్దిగా కూడా కొలెస్టరాల్ అనేది ఉండదు. ఈ వాస్తవాన్ని ఆహార పదార్థాలలో పోషకపదార్థాల పరిశోధన కేంద్రం వారు పరీక్షల ద్వారా కనుగొన్న వాస్తవమేను. అందరికీ కొబ్బరిలో కొలెస్టరాల్ ఉందని అపోహ మాత్రం ఉంది. మన శరీరానికి కొలెస్టరాల్ తయారుచేసే గుణం ఉందని తెలుసుకున్నాము. కొబ్బరిలోని క్రొవ్వుపదార్థాలను మనం తిన్నప్పుడు, ఆ క్రొవ్వు పదార్థం నుండి మన శరీరము అవసరానికి మించి ఎక్కువ కొలెస్టరాల్ ను తయారుచేస్తుందని తద్వారా రక్తనాళాల్లో కొలెస్టరాల్ పేరుకుని గుండె జబ్బులకు దారితీస్తుందని వైద్యులు కొంచెం కూడా తినవద్దంటారు. మన రాష్ట్రంలో కొబ్బరి నూనెను వంటల్లో వాడరు. కొబ్బరి వాడాకాన్ని ఈ 10-15 సంవత్సరాలలో చాలా మంది నిషేధించారు. అయినా గుండె జబ్బులు కొలెస్టరాల్ సమస్యలు పెరుగుతూ ఉన్నాయి. కొబ్బరి గుండె జబ్బులు రావడానికి సహకరిస్తుందనేది ఎంత వరకు వాస్తవమో ఆలోచిద్దాము.

భారత దేశంలో అత్యధికంగా కొబ్బరిని తినేవారు గానీ, కొబ్బరి నూనె వాడేవారు గానీ ఎవరంటే అందరూ చెప్పేది కేరళ వారని మాత్రమే. వారు అంత ఎక్కువగా కొబ్బరిని వాడుతున్నందుకు ఆ రాష్ట్ర ప్రజలకు గుండె జబ్బులు బాగా ఎక్కువ శాతంలో ఉండాలి. భారత దేశంలోని 28 రాష్ట్రాలలో పరిశీలిస్తే, గుండె జబ్బులను తక్కువగా కలిగిన రాష్ట్రంగా కేరళ వచ్చింది. అందరికంటే ఎక్కువ ఉండవలసిందల్లా పోయి అందరికంటే తక్కువ ఉండడానికి కారణాలు ఏమిటి? కొబ్బరి అంత హాని అయితే వారి గుండె ఆరోగ్యము ఎలా బాగుంది. కేరళ వారు చెప్పే సమాధానం ఒక్కటే. అది, కొబ్బరి తినబట్టే మాకు కొలెస్టరాల్ సమస్యలు అంత రాలేదని చెబుతారు. ఈ విషయమై కేరళ శాస్త్రవేత్తలు కొబ్బరిపై

ప్రయోగాలు చేసి దానిపై ఉన్న అపోహలను తొలగించాలని ఆ ప్రయోగాలను ప్రచురించారు. ఆ వివరాలను అదే విధముగా ఇక్కడ వేస్తున్నాము.

కొలెస్టరాల్ ను నియంత్రించే కొబ్బరి ప్రోటీన్లు

బరువును పెంచి, గుండె పని తీరుకు అవరోధం కలిగించే కొవ్వు పదార్థాల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని వైద్య పరిశోధకులు హెచ్చరించడంతో కొన్ని ఆహారపదార్థాలను తినవచ్చో లేదోనన్న అనుమానాలు ముసురుకొంటున్నాయి. అలాంటి వాటిలో కొబ్బరి ఒకటి. దీనిలోని తైల లక్షణం శరీరంలో క్రొవ్వును పెంచుతుందని, అందువల్ల కొబ్బరికి దూరంగా ఉండాలని అనేకులు భావిస్తుంటున్నారు. కేరళ విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన బయో కెమిస్ట్రీ విభాగంలో ప్రొఫెసర్ గా పని చేస్తున్న తంకప్పన్ రాజమోహన్ తన అనుచరులతో నిర్వహించిన పరిశోధన కొబ్బరిపై అనుమానాలు పటాపంచలు చేసింది. కొబ్బరి ప్రోటీన్లలో 'ఆర్జినైన్' అనే అమినోయాసిడ్స్ అధికస్థాయిలో ఉన్నాయని, ఇవి శరీర రక్షణకు అవసరమైన నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహకరించి మనిషి పెరుగుదలకు, ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఉపకరిస్తాయని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. నిజానికి కొబ్బరి ప్రోటీన్లు శరీరంలో అధిక స్థాయిలో పేరుకుపోయిన కొలెస్టరాల్ ప్రభావాన్ని తగ్గించగలవని తంకప్పన్ రాజమోహన్ పేర్కొంటున్నారు. జంతు ప్రోటీన్లలో కొలెస్టరాల్ కు మేలు చేసే లైజిన్ అధికంగా ఉంటుంది. దీన్ని నియంత్రించే ఆర్జినైన్, అమినో యాసిడ్స్ తక్కువగా ఉంటాయి. కానీ కొబ్బరి ప్రోటీన్లలో లైజీన్ తక్కువగాను, ఆర్జినైన్ అధికంగాను ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది హానికరమైన కొవ్వును నివారిస్తుందని, ఎలుకలపై క్రొవ్వు ప్రోటీన్లను ప్రయోగించగా ఈ సత్యం రుజువైందని కేరళ పరిశోధకులు వెల్లడించారు.

కొబ్బరిలో నూనెను తీసి దానిని వంటలో వాడుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. పచ్చి కొబ్బరిలో ఉన్న క్రొవ్వు పదార్థాలు తేలికగా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో ఉంటాయి.

ఆ స్థితిలో శరీరానికి చెడ్డ ప్రభావాన్ని కలిగించవు. ఆ పచ్చి కొబ్బరి కొలెస్టరాల్, క్రొవ్వును పెంచే అవకాశం చాలా తక్కువ, ఎందుకంటే కొబ్బరిలో క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ కు విరుగుడుగా పనిచేసే పదార్థాలు బాగా ఎక్కువ మోతాదులో ఉంటాయి. అవి పీచు పదార్థాలు, లెసితిన్ అనే రెండు పదార్థాలు క్రొవ్వు కొలెస్టరాల్ కు విరుగుడుగా పనిచేసి మనల్ని రక్షిస్తాయి. పీచు పదార్థాలు రెండు రకాలు. ఒకటి జీర్ణం కానిది, రెండవది జీర్ణం అయ్యేది. జీర్ణం కాని పీచు పదార్థాలు కొబ్బరిలో కొంత శాతం క్రొవ్వు పదార్థాలను ప్రేగుల నుండి విరేచనంలో బయటకు లాక్కొస్తాయి. ఉదాహరణకు కంచానికి జిడ్డు పట్టినప్పుడు పీచువేసి మనం తోమితే, ఆ పీచు జిడ్డును పట్టుకుని కంచాన్ని వదిలించినట్లుగా, కొబ్బరిలోని జీర్ణం అయిన పీచులు రక్తంలోకి వెళ్ళి రక్తంలో క్రొవ్వు, కొలెస్టరాల్ పదార్థాలను అలా పట్టుకుని ఊడ్చి శుభ్రం చేస్తాయి. ముప్పేటకాయ కొబ్బరిలో ఈ రెండు రకాల పీచులుంటాయి. కొబ్బరి వల్ల మనకు కొలెస్టరాల్ రావడం కాదు, మనలో ఇంతకు పూర్వం ఉన్న కొలెస్టరాల్ ను శుద్ధి చేస్తుందన్నది వాస్తవం. ఆ శాస్త్రవేత్తలు చెప్పడమే కాదు, నేను స్వయంగా ఎన్నో వందల మంది చేత కొబ్బరి తినిపించి వారి కొలెస్టరాల్ ను పరీక్షలు చేయించగా, మందులు లేకుండా పూర్వం కంటే నార్మల్ గా ఉన్నాయి. 4-5 సంవత్సరాల పాటు రోజూ కొబ్బరి తిన్నా ఒక్కరోజు కూడా కొలెస్టరాల్ పెరగలేదు. కొబ్బరి తినకముందు 500-600 మిల్లీగ్రాముల కొలెస్టరాల్ ఉన్న వారికి కూడా కొబ్బరిపెడితే కొలెస్టరాల్ తగ్గడమే కాదు, తిరిగి మరలా రావడం లేదు. చాలా మంది ఆహార నియమాలు సరిగా పాటించరు. నూనె, నెయ్యి, మాంసం, పాలు మొదలగునవి ఏవోకటి వాడుతూ ఉంటారు. ఎప్పుడన్నా కొబ్బరి చట్నీగానీ, ప్రసాదంగానీ తిన్న తరువాత కొలెస్టరాల్ పెరిగితే వాటిని వదిలేసి కొబ్బరి మీద తోస్తారు. అవి మాని, కొబ్బరి తిని చూసి కొలెస్టరాల్ పెరిగితే, అప్పుడు నిజంగా జీవితంలో ఇక తినకండి. వాస్తవం పూర్తిగా తెలియాలంటే ఇలానే మనపై ప్రయోగించుకోవాలి. పచ్చి కొబ్బరి లోపల కనిపించని క్రొవ్వు మన ఆరోగ్యానికి హాని చేయదు.

కొబ్బరిని ఎవరు, ఎలా వాడాలి: అందరి శరీర అవసరాలు వేరువేరుగా ఉంటాయి. వారి అవసరాన్ని బట్టి క్రొవ్వు పదార్థాలను తినాలి. రోజుకి మన శరీరానికి 20 నుండి 30 గ్రాముల వరకు క్రొవ్వు పదార్థాలు అవసరము.

కాయ మొత్తాన్ని తినవలసిన వారు: పూర్వం రోజులలో కాయలు చాలా పెద్ద సైజులో వచ్చేవి. ఈ రోజులలో అన్నీ చిన్న సైజులోకి దిగిపోయాయి. చిన్న సైజు కాయను తింటే 25 నుండి 30 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థముంటుంది. దానితో శరీరానికి 350 నుండి 400 కిలో కేలరీల శక్తి సమకూరుతుంది. కాయ పెద్దదిగా ఉంటే చెక్క సరిపోతుంది. ఎదిగే వయసులో ఉన్న పిల్లలు, అసలు వంట పనిలేకుండా రోజంతా సహజాహారం తినేవారు, బాగా బరువు పనులను చేసుకునే వారు, కండపట్టాలనుకునేవారు, కొద్దిగా సన్నగా ఉండి బరువు పెరగవలసిన వారు, ఆటలు బాగా ఆడేవారు, నీరసము ఎక్కువగా ఉన్నవారు మొదలగు వారు ప్రతిరోజూ చిన్న సైజు కాయను గానీ పెద్ద సైజు చెక్కను గానీ తింటే మంచిది.

చెక్క కొబ్బరిని తినవలసిన వారు: చిన్నసైజు కాయలోని చెక్కను గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతరాళ్ళు, శ్రమ తక్కువగా ఉండే ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు, సన్నగా ఉన్నవారు, సన్నగా ఉండే గృహిణులు, ఇతర టిఫిన్లను, ఆయిల్ ను పూర్తిగా మానిన వారు మొదలగు వారు తినడం మంచిది.

కొబ్బరి ముక్క మాత్రమే తినవలసిన వారు: కొబ్బరి కాయలో నాల్గవ వంతు ముక్కను కొన్ని రోజులు పాటు తిని, కొంతకాలం పోయాక మరలా పెంచుకోవలసిన వారెవరంటే, బరువును తగ్గించుకోవలసిన వారు సుగరు వ్యాధి తగ్గవలసిన వారు, గుండెకు సంబంధించి, కొలెస్టరాల్ సంబంధించి రోజూ మందులు ఎక్కువగా వేసుకునేవారు (కొన్ని రోజుల పాటు భయంతో ఎక్కువ కొబ్బరిని తినలేరు). 60 సంవత్సరాలు పైబడి (పెద్ద వయసు) నీడపట్టున కూర్చునేవారు ఆకలి మందంగా ఉండేవారు మొదలగువారు ఇలా తినడం

మంచిది. వారి వారి స్థితిని బట్టి అవసరానికి కావాలంటే, తరువాత నిదానముగా పెంచుకోవచ్చు.

కూరలలో కొబ్బరి వాడవలసిన వారు: ప్రతిరోజూ అందరూ వంటలలో వాడుకోవచ్చు. మనం నూనెను పూర్తిగా మానివేస్తున్నాము. కాబట్టి వంటలలో కొబ్బరిని రోజూ వాడుకోవడం వల్ల రుచి వస్తుంది. ఆరోగ్యానికీ మంచిదే. చట్నీలలో, కూరలలో అవసరమైన చోటల్లా నిర్భయంగా వేసుకోండి. పైన చెప్పినట్లు మనం విడిగా కొబ్బరి తిని కూడా వంటలలో వేసుకోవచ్చు. రోజులో ఒక చెక్కో, కాయో వంటలలో వాడితే, అది ఇంట్లో నలుగురికీ వెళ్తుంది. కాబట్టి భయం అక్కర్లేదు. కొబ్బరిని పాలుగా తీసికూడా అప్పుడప్పుడు కూరలలోగానీ, పలావులలోగానీ వాడుకోండి. అవకాశమున్న వరకు, కొబ్బరి కోరును దింపే ముందు వేసుకోవడం మంచిది.

కొబ్బరి వలన లాభాలు:

1. అన్నింటి కంటే ముఖ్యమైన లాభమేమిటంటే, మేధాశక్తికి, తెలివితేటలకు, జ్ఞాపక శక్తికి, మెదడు కణాలకు కావలసిన అసలైన ఆహారం కొబ్బరే. కేరళ వారు ఇతర రాష్ట్రాల వారి కంటే ఎక్కువ మేధాశక్తి ఉండడానికి కొబ్బరిని ఎక్కువగా తినడమే కారణం. మనము కూడా ప్రతిరోజూ వాడితే అలాంటి లాభాన్ని పొందవచ్చు.
2. సాత్వికగుణాలను అందించే నిజమైన సాత్వికాహారం కొబ్బరేనని చెప్పవచ్చు.
3. అత్యధికమైన పీచుపదార్థాలుండడం వలన మలబద్ధకాన్ని తొలిగిస్తుంది. ఇందులో ఉన్న పీచుపదార్థాలు రక్తనాళాలు మూసుకుపోకుండా, కొలెస్టరాల్ పెరగకుండా చేయడమే కాక మనలో ఇంతకు ముందు ఉన్న కొలెస్టరాల్ పదార్థాలను కూడా నియంత్రించగలదు.

4. తక్కువ ఖర్చులో ఎక్కువ శక్తిని, ఎక్కువ గంటలపాటు నిరాటంకంగా అందించే చక్కని సామర్థ్యం గల ఆహారం. ఒక కప్పు కాఫీ ఖరీదు పెడితే కొబ్బరి కాయ వచ్చేస్తున్నది. 4-5 గంటలపాటు శరీరానికి తరగని శక్తిని సమకూర్చుతుంది.
5. క్రొవ్వు పదార్థాలు అంత ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్నప్పటికీ, ఒక కాయ కొబ్బరిని తింటే రెండు గంటలలో పూర్తిగా అరిగిపోగలదు. అందులో అంత తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితి ఉన్నది. అదే 30 గ్రాములు కనిపించే క్రొవ్వు పదార్థాలను తింటే అవి అరగడానికి 5-6 గంటలు పడుతుంది. కొబ్బరి మన జీర్ణ క్రియకు అనుకూలమైన ఆహారం. లివరుకు శ్రమను కలిగించని ఆహారం.
6. శరీరానికి నీరసాన్ని వెంటనే పోగొట్టగలదు. తక్కువ బరువుతో సన్నగా బలహీనంగా ఉన్న వారు 2-3 నెలలు తింటే, కండపట్టి బరువు తేలిగ్గా పెరుగుతారు.
7. శరీరంలో హార్మోనుల లోపాన్ని సరిచేయడానికి కొబ్బరి సరైన ఆహారం.
8. అన్ని కాలాల్లో, అన్ని చోట్లా, అందరికీ ఈ రోజుల్లో కూడా ఏ మాత్రం కల్తీ లేకుండా దొరికే నెంబర్ వన్ ఆహారం కొబ్బరి.

ఇన్ని లాభాలుండే కొబ్బరికాయలను కొనుక్కునే డబ్బులు మీకు లేవని ఎవరూ మానకండి. అలాంటి వారికి నాదొక సలహా. మీ దగ్గరలో ఏదన్నా గుడి ఉంటే ఆ పంతులు గారిని కాకాపట్టి, నెలకు సరిపడా ఒకేసారి రేటు మాట్లాడుకోండి. రోజుకి 2-3 రూపాయలలో ఇంట్లో అందరికీ సరిపోయే కొబ్బరి చిప్పలు తేలిగ్గా దొరుకుతాయి. ఇకనుండి మన అందరి ఇళ్ళలో అసహజమైన నూనెలను, ఇతర క్రొవ్వుపదార్థాలను వాడుకోవడంమాని, సహజమైన కొబ్బరిని, సహజంగా తినడం అలవాటు చేసుకుందాము. ప్రతి రోజూ ఇకనుండి, ఇళ్ళల్లో కోడిగ్రుడ్లు పగలగొట్టే సాంప్రదాయాన్ని వదిలిపెట్టి, కొబ్బరి కాయలు పగలుగొట్టే సాంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించుకుందాము. మన భారతీయ సాంప్రదాయాలను కాపాడుకుందాము.

కొబ్బరికి, మన జీవితానికి సంబంధాన్ని బలపరుచుకుందాం. బలంగా తయారవుదాం.

12. మొలకెత్తే విత్తనాలలో గుణగణాలు

- ధాన్యాలను పట్టిస్తే పాలిష్ - పోషక పదార్థాలు మటాష్
- అందాలంటే పూర్తిగా పోషకపదార్థాలు - తినాలి అన్ని రకాల గింజలు
- మొలకలు కట్టే విధానం - నేర్చుకోవడం ప్రధానం
- మొలకెత్తిన గింజల్లోని మార్పు - పోషక పదార్థాలకు కూర్పు
- మొలకల్లో ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు కలవు - అవి జీర్ణాశయంలో జీర్ణం కావడం సులువు
- మొలకల్లో పెరుగుతాయి పోషకాలు ఎన్నో రెట్లు - అలవాటు చేసుకోవాలి అందరూ తినేటట్లు

గింజలు సంపూర్ణాహారం అని చెప్పుకున్నాము. మన పూర్వీకులు కూడా ఈ గింజధాన్యాలను ప్రధాన ఆహారంగా వాడుకునేవారు. గింజ ధాన్యాల ద్వారా శరీరానికి అధికమైన శక్తిని అందించేవారు. పూర్వీకులకు మిల్లులు లేక అన్ని గింజధాన్యాలను దంచుకునో, తిరగలి వేసుకునే వాటిని వండుకోవడానికి అనుకూలంగా మార్చుకునేవారు. గింజల్లో ఉండే లాభం అనేది ఎక్కువ మోతాదులలో పై పొరలలోనే ఉంటుంది. వారు పాలిష్ పట్టకుండా తిన్నందుకు ఆ గింజ ధాన్యాలలో ఉండే లాభం పోకుండా అందుకోగలిగారు. అందుచేతనే వారికి శక్తిసామర్థ్యాలు బాగా ఎక్కువగా ఉండేవి. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర్నుండి మనిషికి సౌకర్యంగా మిల్లులు వచ్చాయి. దానితో పాలిష్ పట్టడం, తేలిగ్గా ఉడికేటట్లు చేయడం అనే సాంప్రదాయం వచ్చింది. గింజ ధాన్యాలకు ఒకటి లేదా రెండు సార్లు పాలిష్ పట్టడం వలన, ఆ గింజలు గానీ, బద్దలుగానీ ఎక్కువ కాలం పుచ్చుపట్టకుండా నిల్వ ఉంటాయి.

మనం ప్రస్తుతం ధాన్యాలను పాలిష్ పట్టించి రోజూ వాడే వాటిని పరిశీలిద్దాము. బియ్యము చూస్తే మూడు పాలిష్ లు పట్టి తెల్లగా మెరిసేలా చేసుకుని తింటున్నాము. గోధుమలను పాలిష్ పట్టి రవ్వగా చేసి ఉప్మాలు వండుకుని తింటున్నాము. షాపులో అమ్మే గోధుమపిండి పాలిష్ పట్టడం వల్లే తెల్లగా, రొట్టెలు గుల్లగా వస్తున్నాయి. మినపప్పును కూడా పొట్టు తీసి, పాలిష్ పట్టే అమ్ముతున్నారు. కందిపప్పు, పెసరపప్పులను కూడా పాలిష్ పట్టి తినడం వలన గ్యాస్ పట్టడం తప్ప వేరే లాభం కనిపించడం లేదు. ఉప్పుడు రవ్వ కూడా పాలిష్ పట్టినదే. బొంబాయిరవ్వ కూడా పట్టిన పాలిష్. మన ముఖ్యమైన ఆహారమంతా ఇలానే తింటున్నాము. లాభం పోయినా పరవాలేదుగానీ త్వరగా పురుగు పట్టకుండా తేలికగా ఉడికితే చాలనుకునే రోజులివి. పాలిష్ పట్టడం, రిఫైన్ చెయ్యడం అనే ప్రక్రియల ద్వారా గింజధాన్యాలలోని లాభాన్ని మనం 40-50 శాతం కోల్పోతున్నాము. ఇంకా వాటిని వండుకుని తినడం వల్ల, అందులో మిగిలిన మరికొన్ని పోషకపదార్థాలు నష్టపోగా మనకు దక్కేది 20-30 శాతం మాత్రమే. ఇలా ఎన్నో సంవత్సరాలుగా శరీరానికి సరైన పోషక పదార్థాలను అందివ్వక చాలా బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోయాము. మళ్ళీ వాటిని తిరిగి పొందాలంటే పాలిష్ పట్టకుండా, వండకుండా తినడమే సరైన మార్గం.

గింజధాన్యాలను వండకుండా తినాలంటే నమలడానికి చాలా గట్టిగా ఉంటాయి. ఎండిన గింజలు చెడిపోకుండా ఉండడానికి పైన పేడు గట్టిగా మారిపోతుంది. దాన్ని మెత్తగా చేసుకుని తినడానికే వంట వచ్చింది. వండితే గింజల్లో ఉన్న పూర్తి లాభాన్ని మనం పొందలేము కాబట్టి గింజలను పాడుకాకుండా యథావిధిగా తినే మార్గం ఆలోచించాలి. మన పెద్దలు మనకు శ్రమలేకుండా ఆ మార్గాన్ని కూడా అందించారు. గింజలను నానబెట్టడం వలన పైన ఉండే పేడు మెత్తగా రూపాంతరం చెంది తేలిగ్గా నమల గలిగేటట్లు అవుతుంది. అలా గింజలను నానబెట్టి తినే కంటే వాటిని మొలకలు వచ్చేవరకూ తయారుకానిచ్చి అప్పుడు తింటే ఇంకా లాభం పెరుగుతుందని గ్రహించారు. వాటినే మొలకలు వచ్చిన

గింజలుగా చెప్పుచున్నారు. ఎండిన గింజలలో ఉన్న లాభం కంటే మొలకలు వచ్చిన గింజలలో లాభం ఎన్నో రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధనల ఆధారంగా కూడా తెలుసుకున్నారు. మనం గింజ ధాన్యాలను ఇక నుండి ఇలా మొలక కట్టి తింటే, ఇంతకాలం కోల్పోయిన పోషక పదార్థాలను, శక్తి సామర్థ్యాలను తేలిగ్గా తిరిగి పొందవచ్చు. మనం ఏ గింజలను ఎలా మొలక గట్టాలో తెలుసుకుందాము.

ఏ గింజలు తినాలి:- మనం వాడవలసిన గింజ ధాన్యాలన్నీ నాటురకం అయితే మంచిది. ఇప్పుడు ఎక్కువగా హైబ్రిడ్ రకాలు వచ్చాయి. వాటిలో లాభం తక్కువ ఉంటుంది. వాటి జోలికి పోవద్దు.

పచ్చపెసలు, నల్లపెసలు, చిన్న శెనగలు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు, రాగులు, అలసందలు, మినుములు, ఉలవలు, పిల్లి పెసలు, ఆల్ఫా ఆల్ఫా, సోయా చిక్కుడు, వేరు శెనగపప్పులు, కొబ్బరి మొదలగు రకాలను ముఖ్యంగా వాడుకోవచ్చు.

ఈ గింజలను తెచ్చుకుని శుభ్రంగా బాగుచేసుకుని, 2-3 రోజులపాటు బాగా ఎండబెట్టుకుని మొక్క కట్టుకుంటే మంచిగా వస్తాయి. పైన చెప్పిన అన్ని రకాల గింజలు రోజూ తినవలిసిన పని లేదు. ఏవన్నా 3-4 రకాల గింజలను ప్రతిరోజూ తినడానికి తయారు చేసుకోవడం మంచిది. గింజలలో పోషక పదార్థాల హెచ్చు తగ్గులు ఉంటూ ఉంటాయి. కాబట్టి అన్ని రకాలుగా మార్చుకుంటూ తింటే అన్ని రకాల లాభాలు అందుతాయి. వేరుశెనగపప్పులను నానబెట్టి తింటే చాలు. మొలకలు త్వరగా రావు. ఈ లోపు చెడిపోతాయి. కొబ్బరిని పచ్చిగా తింటే సరిపోతుంది. మిగతా గింజలను మొలకలు కట్టి తినాలి.

గింజలను మొలకకట్టే విధానం:- ఒక్కొక్క మనిషికి, ఒక్కొక్క రకం గింజలను గుప్పెడు నిండా తీసుకుంటే సరిపోతాయి. అలా 3-4 రకాల గింజలను 3-4 గుప్పెళ్ళు విడివిడిగా తీసుకోవాలి. గింజలను ముందు నీళ్ళలో బాగా కడిగితే మట్టి

లాంటిది ఏమైనా ఉంటే పోతుంది. అలా కడిగేటప్పుడు తాలు గింజలు, తుక్కులాంటి వాటిని ఏరి బయట పడవేయాలి. ఉదయం పూట అలా గింజలను విడివిడిగా తీసుకుని, విడివిడి గిన్నెలలో ఎక్కువ నీరుపోసి నానబోయండి. ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు అలా గింజలను పూర్తిగా నాననివ్వాలి. జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు (పేడు గట్టిగా ఉంటాయి) మొదలగు వాటిని 24 గంటల పాటు నానబెడితే బాగా మొలకలు వస్తాయి. గింజలు క్రొత్తరకం, పాతరకం అనే రకాలు ఉంటాయి. మీకు దొరికిన గింజలు ఏ రకమో మీకు సామాన్యముగా తెలియదు. కాబట్టి ముందు ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు నానబెట్టి చూడండి. అన్ని గింజలు బాగా నాని, బాగా మొక్కలు వస్తే అలానే రోజూ నానబెట్టుకోండి. గింజలు ఎక్కువగా గట్టిగా ఉంటున్నా, సరిగా అన్నీ మొలకలు రాకపోయినా అప్పుడు ఉదయం నుండి మర్నాడు ఉదయం వరకు నానబోయండి. ఇలా 24 గంటలు నానబెట్టేటప్పుడు రాత్రికి నీళ్ళను మార్చుకోండి. వాసన రాకుండా ఉంటాయి. వీలును బట్టి ఏ రకము మంచిగా ఉంటే ఆ రకము నానబెట్టుకోండి.

మొక్క రావడం కొరకు రకరకాల పద్ధతులు ఉన్నాయి.

1) గుడ్డలో పోసి మూటకట్టే పద్ధతి:- గట్టి, మందపాటి గుడ్డలను తీసుకుని, ఆ గుడ్డలలో ఏ రకం గింజలను ఆ రకానికి విడివిడిగా పోసి, గట్టిగా మూటలు గట్టి, ఆ మూటలపై బరువును ఏదన్నా పెడితే మంచిది. ఆ మూటలను 24 గంటలపాటు అలా ఉంచితే మొలకలు అంగుళం పొడవు వస్తాయి. ఏ రకం గింజైనా సరిగా పొడవు రానప్పుడు, ఆ మూటలపై కొద్దిగా నీరు చల్లి ఇంకొక రోజు వరకూ అలానే ఉంచితే మొలకలు బాగా పెరుగుతాయి. నానిన గింజలను తీసి పొడి ఆరిపోయే వరకు పేపరుపైగాని, పొడి గుడ్డపైగాని ఆరనిచ్చి అప్పుడు మూట కట్టుకుంటే వాసన రాకుండా ఉంటాయి. వేసవికాలంలో అయితే మూటపై కొద్దిగా నీటిని మధ్యాహ్నం పూట చల్లుకోవడం మంచిది.

2) చిల్లుల బాక్సులో పోసి మొలకకట్టే పద్ధతి:- స్టీలు సామాను షాపులలో చిల్లులుండే బాక్సులు (పుదీనా బాక్సులు) అమ్ముతుంటారు. వీటిలో ఆ నానిన గింజలను ఏ రకానికి ఆ రకాన్ని విడిగా పోసి మూతపెట్టి అలా ఉంచాలి. 24 గంటలలో మొలకలు బాగా వస్తాయి. అవసరమైతే ఇంకొక రోజు వరకు అలా ఉంచితే మొలకలు బాగా పొడవు వస్తాయి. మొలక అనేది అంగుళం నుండి రెండు అంగుళాల లోపు వరకు వస్తే మరీ మంచిది. ఈ బాక్సులనేవి మూడు సైజులలో ఒకదానిలో ఒకటి పెట్టి అమ్ముతారు. ఆ మూడు బాక్సుల సెట్ ఉంచుకుంటే 3 రకాల గింజలు మొలకకట్టుకోవడానికి బాగుంటుంది. మూటకట్టే కంటే ఇది తేలిక పద్ధతి.

స్ప్రౌట్ మేకర్ లో మొలక కట్టే పద్ధతి:- ప్రత్యేకించి మొలకలు తయారు చేసుకోవడం కొరకు మూడు, నాలుగు అరలతో, ప్లాస్టిక్ తో తయారు చేసిన బాక్సు ఉంటుంది. దీన్ని స్ప్రౌట్ మేకర్ అంటారు. ఇది చాలా తేలిక పద్ధతి. మొలకలు కూడా బాగా వస్తాయి. ఎలా మొలకలు గట్టాలనేది దాని మీద వివరంగా వ్రాసి ఉంటుంది. దాని ఖరీదు 300 నుండి 350 రూపాయల వరకు ఉంటుంది. మొలకలు ఎంత వచ్చాయో, ఎలా ఉన్నాయో మన కంటికి కనిపిస్తూ ఉంటాయి. ఎక్కువ రకాల గింజలను మొలక కట్టుకోవడానికి, ఏ రోజుకారోజు ఒక్కొక్క అరలో విడిగా పోసుకోవడానికి బాగా ఉంటుంది. అవకాశం ఉన్నవారు వాడుకోవచ్చు. ఏ విధముగా మొలక గట్టామన్నది ఇక్కడ ప్రధానం కాదు గానీ, మొలక బాగా వచ్చింది, లేనిది ప్రధానం. వాసన రాకుండా జిగురుగా లేకుండా మొలకలు కట్టుకోవాలి. మీకు వారం, పది రోజులలో బాగా అలవాటు అయితే ఇక ఇబ్బంది ఉండదు.

మొలకెత్తడం వల్ల వచ్చే ప్రత్యేక లాభాలు:- ఎండిన గింజలతో పోల్చితే మొలకెత్తిన గింజలలో అనేక ప్రత్యేకమైన మార్పులు, లాభాలు చోటు చేసుకుంటాయి. వీటిని మనం తెలుసుకుంటే, గింజలను మొలకెత్తించడానికి శ్రమ అనుకోము.

1. గింజల పైభాగాన గట్టిగా ఉండే పేడు భాగం మనం తేలిగ్గా నమలగలిగేటట్లు, జీర్ణమయ్యేటట్లుగా రూపాంతరం చెందుతుంది.

2. గింజల పై పొరలలో ఉండే ముఖ్యమైన పీచుపదార్థాలు, కొలెస్టరాల్ ని కరిగించే లెసితిన్, రోగాలు రాకుండా కాపాడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫైటో ఈస్ట్రోజన్స్, విటమిన్ 'ఇ', లిగానిన్లు మొదలగునవి మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడానికి ఉపయోగపడే వాటిని బయటకు పోకుండా, ఉన్న వాటన్నిటినీ పూర్తిగా సహజరూపంలో తినే అవకాశము మొలకలు కలిగిస్తున్నాయి. ఈ లాభాలన్నీ పాలిష్ పట్టడం వల్ల వండడం వల్ల పూర్తిగా మనకు అందవు.

3. గింజలకు ఎప్పుడు మళ్ళీ చెట్టుకు జన్మనిద్దామా అని ఉంటుంది. గింజ నానబెట్టి తీసినప్పటినుండి మొక్కను తయారు చేయడానికి గాలిలో, వాతావరణంలో ఉండే అనేక రకాలైన పోషకాలను గ్రహించుకుంటూ తనలో ఉండే చైతన్యాన్ని బయటకు తెస్తూ ఉంటుంది. మొలక వచ్చే సమయంలో ఎక్కువ ప్రాణశక్తులను పెంచుకుని మొక్కను బయటకు తీస్తుంది. ఆ సమయంలో మొలకలను తినడం వలన మనకు అధికమైన ప్రాణశక్తులు, గింజలో ఉన్న వాటి కంటే ఎన్నో వందల రెట్లు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. మనము ఎక్కువ శక్తితో, ఎక్కువ ఆయుష్షుతో జీవించడానికి ఈ ప్రాణశక్తులు చాలా అవసరం.

4. ఎండిన గింజల్లో ఉండే పోషక పదార్థాలలో పోలిస్తే, మొలకలు వచ్చే గింజలలో పోషక పదార్థాలు ఊహించలేని విధముగా పెరుగుతాయి. ఈ విషయాన్ని పరిశోధనల ద్వారా గ్రహించారు. ముఖ్యంగా విటమిన్స్, మినరల్స్ ఎన్నో రెట్లు పెరుగుతాయి.

5. గింజలు మొలక వచ్చే సమయంలో వాతావరణంలోని నత్రజనిని పీల్చుకుని అందులోని పిండిపదార్థ భాగం మార్పులకు గురి అవుతుంది. దీనివల్ల ఎండిన గింజల్లో ఉన్న పిండి పదార్థ భాగం కంటే మొలకలు వచ్చిన గింజలలో పిండి

పదార్థభాగం బాగా తగ్గుతుంది. పిండి పదార్థాల శాతం బాగా తగ్గడం వలన, బరువున్న వారికి బరువు పెరగకుండా తగ్గడానికి మొలకలు బాగా సహకరిస్తాయి. మొలకలు వచ్చే సమయంలో ఎంజైమ్స్ చాలా బాగా పెరుగుతాయి. దీని కారణంగానే మొలకలు గంటన్నర నుండి రెండు గంటల లోపులోనే పూర్తిగా జీర్ణం అయిపోతాయి. మొలకలలో ఉండే అమైలేజ్ అనే ఎంజైమ్ కారణంగా గింజలలో ఉన్న పిండి పదార్థాలు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే గ్లూకోజ్ మరియు సుక్రోజులుగా మార్చబడతాయి. మాంసకృత్తులు అమైనో యాసిడ్స్ మరియు అమైడ్స్ గా విడగొట్టబడతాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు "లైపేజ్" అనే ఎంజైమ్ మరియు ఫాటీయాసిడ్స్ గా రూపాంతరం చెందుతాయి. ఈ రకమైన మార్పులు మొలకలలో చోటు చేసుకోవడం వలన, ప్రేగులు కష్టపడి జీర్ణం చేసే శ్రమ లేకుండా, మొలకలలోనే అన్నీ రెడీగా మారి ఉంటున్నాయి. మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు గింజలలో ఎంత ఎక్కువ శాతమున్నా జీర్ణం కావడానికి కొద్ది సమయం చాలు. మొలకలలో ఉన్న మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణమయ్యేంత త్వరగా ఇంకా ఏ ఇతర ఆహార పదార్థాలలో ఉన్నవి జీర్ణం కావు.

6. ఎండిన గింజలలో గ్యాస్ ను ఉత్పత్తి చేసే ఓలిగోశాఖరాయిడ్స్ అనేవి ఎక్కువ శాతంలో ఉంటాయి. గింజలను వేయించి తిన్నా, ఉడికించి తిన్నా గ్యాస్ ఎక్కువ వస్తుంది. (కందిపప్పు, శెనగపప్పు, బఠాణీలు మొదలగునవి) అదే మొలకెత్తే సమయంలో ఈ ఓలిగో శాఖరాయిడ్స్ అనే వాటి శాతం బాగా తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి మొలకెత్తిన విత్తనాలు గ్యాస్ ను ఉత్పత్తి చేయవు. ప్రేగులలో ఒక లీటరు గ్యాస్ తయారవడం ఆరోగ్యం లక్షణం. అది ఏవి తిన్నా తినకపోయినా వస్తూనే ఉంటుంది. మొలకల వల్ల గ్యాసు భయం అక్కర్లేదు. ఎండిన గింజలను అయితే పెద్ద వయసువారు, పిల్లలు నమలలేరు. కానీ మొలకలను అయితే ఏ వయసు వారైనా నమలడానికి, జీర్ణం చేసుకోవడానికి చాలా అనుకూలంగా మారతాయి. అందరికీ, అన్ని వయసుల వారికి సంపూర్ణాహారంగా తయారవుతున్నాయి.

ఇన్ని రకాలుగా గింజలు మొలకలు వచ్చేటప్పుడు రూపాంతరం చెంది, మనకు లాభం కలిగించడానికి తయారవుతున్నాయి. పచ్చి అరటి కాయను మనం తినలేము. పచ్చి అరటికాయలో పోషక పదార్థాలు తక్కువగా ఉంటాయి. అదే అరటి కాయ ముగ్గితే అందులో పోషక పదార్థాలన్నీ ఎన్నో రెట్లు పెరిగి, తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితికి రూపాంతరం చెందుతున్నవి. అరటి పండు ముగ్గిన కొలదీ అందులో తీపి పెరుగుతూ ఉంటుంది. అలాగే గింజలు పచ్చి అరటికాయలాంటి స్థితిలో ఉంటే మొలకలు ఎత్తడం ద్వారా పండిన అరటిపండు స్థితిలాగా మారుతున్నాయి. ఒక విధముగా చెప్పాలంటే మొలకలు వచ్చిన గింజలు, పండిన గింజలు లేదా పక్వానికి వచ్చిన గింజలు అని చెప్పవచ్చు. ఇన్నాళ్ళుగా మనం ఇలాంటి పండు గింజలను తినాల్సింది పోయి ఆ గింజలను తినలేక పాలిష్ పట్టుకోవడమో, వండుకోవడమో చేసి ఎంతో లాభాన్ని కోల్పోయాము. ఎన్నో నష్టాలను చేతులారా కొనితెచ్చుకున్నాము. ఇక నుండైనా ప్రతి రోజూ మానకుండా, ప్రతి ఒక్కరూ పండు గింజలను తిని ఆరోగ్యాన్ని పరిపూర్ణం చేసుకుందాము. ఆ పండు గింజలను ఎప్పుడు తినాలి, ఎన్ని తినాలి, ఎవరు ఏవి తినాలి, ఎవరు తినకూడదు అనే విషయాలను తెలుసుకుందాము.

13. ఏ గింజలను ఎవరెప్పుడు తినాలి?

- ఉదయం అయ్యాక ఫ్రీ మోషన్ - మొలకలు తింటే ఆరోగ్యానికి ప్రమోషన్
- మొలకలను తినకుండా ఉండకు - అలాగని నమలకుండా మ్రింగకు
- మహర్షులు తినే అమృతాహారం - అందరూ తినాలి మొలకలాహారం
- సరిపడగా తింటే గింజలు మనం - బరువు పెరగకుండా పెరుగుతుంది బలం
- టేస్టుకని వేసుకుంటే తాలింపు - ఆరోగ్యానికొస్తుంది ముగింపు
- కోరిక పుడితే ఫుల్ గా టిఫిన్లు తినండి - మరునాడే మరలా మొలకలకు మరలండి

ఈ మధ్యకాలంలో మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినే వారి శాతము బాగా పెరిగింది. ఎందరో మంచివని గ్రహించి తినే ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. గానీ, సరైన సమయంలో, సరైన విధముగా తినక నష్టాలను తెచ్చుకుంటున్నారు. కొందరు మొలకలను ఇతర టిఫిన్లు తిని వాటితో పాటు తింటే మరి కొందరు భోజనంతో పాటు తింటున్నారు. ఇంకొందరు సాయంకాలం పూట తింటూ ఉంటారు. కొన్ని రకాల ఇబ్బందులున్నవారు, తినకూడని వారు కూడా తెలియకుండా తిని అవస్థ పడుతూ ఉంటారు. కాబట్టి మొలకలను తినే వివరాలను పూర్తిగా తెల్సుకుందాము.

మొలకలను ఎప్పుడు తినాలి:- మొలకెత్తిన విత్తనాలను ఉదయం పూట టిఫిన్ క్రింద తినడం అన్నింటికంటే మంచిది. ఉదయం పూట ఎప్పుడన్నా కుదరనప్పుడు మధ్యాహ్నం పూట తినవచ్చు. సాయంకాలం పూట గానీ, రాత్రికి గానీ తినవద్దు. క్రొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులున్న ఆహారాలను సాయంకాలం పూట తినకూడదు. అలా తింటే వాటి ద్వారా వచ్చిన ఎక్కువ శక్తిని, శరీరం రాత్రివేళల్లో ఖర్చు చేయలేదు కాబట్టి భారం అవుతుంది. సాయంకాలం పూట

ఎప్పుడూ కూడా తక్కువ శక్తినిచ్చే ఆహారాన్నే తినాలి. కేవలం పిండి పదార్థాలున్న ఆహారం అయితే మంచిది. ఉదయం పూట రెండుసార్లు సుఖ విరేచనం అయ్యాక, మొదటి ఆహారంగా పచ్చికూరల రసం త్రాగి 30-40 నిమిషములు గడిచిన తరువాత మొలకలను తినే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. మొలకలను ఉదయం పూట టిఫిన్ క్రింద తినమన్నామని, కొందరు మొలకలు తిని ఇడ్లీ, దోసెలను తినమంటారా? లేదా ఇడ్లీ దోసెలను ముందు తిని మొలకలను తరువాత తినమంటారా అనే ఆలోచనలలో పడతారు. కొందరు మొలకలు తిని, ఆడవారు చేశారు కదా అని ఆ టిఫిన్లు కూడా వద్దనకుండా తింటారు. ఇలా చేయడం పొరపాటు. మొలకలను తింటే ఆ రోజు ఉదయం పూట ఏ యితర టిఫిన్లను తినకూడదు. ఇక ఆ టిఫిన్ల సంగతేమిటని అందరికీ ఆలోచన వస్తుంది. ఇడ్లీ, దోసెలు తిన్నట్లు కలలు వస్తుంటే అప్పుడు వాటి సంగతి ఆలోచిద్దాములేండి. ఇన్నాళ్ళూ వాటిని తినే గదా మనం ఇలా చెడిపోయింది. మళ్ళీ బాగుపడదామనుకుంటూ వాటి సంగతెందుకు? జీవితానికి సరిపడా ఇడ్లీ దోసెలను ఈ పాటికే తినడం పూర్తి అయ్యింది కాబట్టి కొంతకాలం తరువాత వాటి సంగతి ఆలోచిద్దాము. ముందు మొలకలను తినే పని ప్రారంభిద్దాము.

మొలకలను ఎలా తినాలి:- చాలా మందికి సరిగా నమిలే అలవాటు ఉండదు. ఇడ్లీ, దోసెలను మ్రింగినట్లుగానే మొలకలను కూడా గబగబా నమలకుండా మ్రింగేస్తూ ఉంటారు. గింజలను సరిగా నమలకపోతే గ్యాసు ఎక్కువగా తయారవుతుంది. నమలని గింజలు సరిగా అరగకుండా విరేచనంలో ముక్కలు ముక్కలుగా బయటకు వస్తాయి. మీరు వాటిని చూసి భయపడి గింజలను తినడం ఆపు చేస్తారు. లేదా మొలకలు సరిపడలేదేమోనని అనుమానపడతారు. సరిగా నమలని గింజలు జీర్ణం కావు. గింజకున్న గుణం ఏమిటంటే, ఎంత సేపటికీ నేల మీద పడి చెట్టును పుట్టిద్దామనే ఉంటుంది. గింజకు ఆ గుణం పోవాలంటే మనం బాగా నమలాలి. గింజపై పేడు పూర్తిగా విడగొట్టబడాలి. మనం అలా విడగొట్టకుండా మ్రింగితే ఏమవుతుందో చూద్దాము. గింజ గింజగానే ప్రేగులలో

జరిగి వెళ్ళి పోతుంది. ఉదాహరణకు మనం ఎప్పుడన్నా పచ్చి మిరపకాయలనో, పండు టమోటాలనో, దొండ కాయలనో అలా వండకుండా సహజ స్థితిలోనే తింటూ ఉంటాము. నమిలే అలవాటు లేక వాటిలోని గింజలను మింగేస్తాం. నమలని గింజ ప్రేగులలో జీర్ణం కాక విరేచనం ప్రేగులోనికి చేరి, ఆ మలంతో కలిసి బయటకు గింజలాగానే వచ్చేస్తుంది. విరేచనానికి రోడ్ల ప్రక్కకు, గట్లపైకి వెళ్ళి కూర్చునప్పుడు ఆ గింజలు మలంతో పాటు బయట నేలపై పడతాయి. ఎండాకాలం అయితే ఆ మలం ఎండి పోయి ఆ గింజలు మట్టిలో కలిసి అలానే ఉండిపోతాయి. తొలకరి వానలు కురిసిన వెంటనే ఆ గింజలు నాని మొక్క రావడం ప్రారంభం అవుతుంది. రోడ్ల ప్రక్కనే టమోటా మొక్కలు, పచ్చి మిర్చి మొక్కలు పడి మొలకడం మనందరం చూస్తూ ఉంటాము. ఆ మొక్కలు రావడానికి మనం నమలకుండా తినడమే కారణం. కాబట్టి గింజలను బాగా నమిలి పిండి పిండిగా చేసి అప్పుడు మ్రింగితే మొక్క వచ్చే శక్తి నశించి, ఆ గింజలు బయటకు పోకుండా మన లోపలకు వెళ్ళి పోతాయి. గింజల ద్వారా మనకు లాభం రావాలంటే 40-50 నిమిషముల సమయం పెట్టుకుని తినడం తప్పదు మరి.

అంత టైము మాకెక్కడిదండి అని అనకండి. ఏదొక రకముగా తినే ప్రయత్నం చేయండి. స్త్రీలైతే వంట హడావిడిలో పడి, గింజలను తినడం మాని, పనంతా అయ్యాక తిందామనుకుని ఎగ్గొడుతూ ఉంటారు. వారికి నా సలహా ఏమిటంటే, వంట హడావిడి అనుకోకుండా స్టౌవ్ ప్రక్కన మొలకలు పెట్టుకుని కాసిని నోట్లో వేసుకుంటూ మెత్తగా నములుతూ వంట చేసుకోండి. నోరు మొలకల పని చూస్తుంది. మీరు వంటని చేసుకోండి. రెండు పనులూ అవుతాయి. పురుషులు ఏ పేపరు చదివే టైములోనో తింటూ చదువుకోండి. ఆఫీసుకెళ్ళే టైం అయ్యిందని మానకుండా, స్కూటర్ మెడకొక సంచి తగిలించి, అందులో మొలకలు పెట్టుకుని తింటూ నడుపుకోండి. ఆఫీసు కెళ్ళే లోపులో తినడం అవుతుంది. అలాగే బస్సు ప్రయాణాలు చేసే ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు కూడా బస్సులో నములుతూ

కూర్చోండి. ప్రక్కవారు చూస్తే వారికి కూడా నాలుగు గింజలు పెట్టండి. కళ్ళు కద్దుకుంటూ మరీ తింటారు. అది దేవుడి ప్రసాదం అనుకుని అందరూ తింటారు. మామూలు టిఫిన్లు తినేవారు ధైర్యంగా అందరెదురుగుండా బస్సులో, రైళ్ళలో తింటున్నారు. అదే మొలకలు తినేవారు అందరికీ భయపడి చాటున పెట్టుకుని, కనపడకుండా ఎగరేస్తుంటారు. చెడ్డపని చేసేవారు జడవాలిగానీ, మనమెందుకు జడవాలి. అందరూ మనల్ని పశువులు తినే గింజలు తింటున్నారనుకుంటారనే భయం ఇంకా కొందరిలో ఉంది. మనం మహర్షులు తినే అమృతాహారాన్ని తింటున్నాం. కాబట్టి అందరికీ కనపడితే ఇంకా మంచిది. నలుగురూ వాటి గురించే తెలుసుకుంటారు. ఏదొక అవస్థ పడండి, కానీ గింజలను మానకండి. మెత్తగా పిండి పిండి చేసి మ్రింగడానికి ప్రయత్నించండి.

మొలకలను ఎవరు తినకూడదు:- తాత్కాలికంగా కొందరు మొలకలను 10-20 రోజుల పాటు మాని ఆ తరువాత ప్రారంభించడం మంచిది. ఎవరంటే మలబద్ధకం బాగా ఎక్కువగా ఎక్కువ రోజులు నుండి ఉన్న వారు, ఆకలి అసలు వేయని వారు, జీర్ణక్రియ సరిగా లేని వారు, గ్యాసుట్రబుల్ బాగా ఎక్కువగా ఉన్నవారు మొదలగు నాలుగు సమస్యలున్న వారు మొలకలను ప్రారంభించకుండా ఉండడం మంచిది. వీరు 10-15 రోజుల పాటు ఎనిమా చేసుకుని ప్రేగులను పూర్తిగా క్లీన్ చేసుకోవాలి. ఆ నాలుగు సమస్యలు తగ్గేవరకూ టిఫిన్ క్రింద కేవలం పండ్లను పూర్తిగా తింటే మంచిది. పండ్లను తింటూ సమస్యలు తగ్గాక అప్పుడు మొలకలను ప్రారంభించవచ్చు. కిడ్నీలు చెడిపోయిన వారు ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన ఆహార నియమాలు ఏవీ పాటించకూడదు. వారు వైద్యుల సలహాపైనే ఏ ఆహారన్నయినా తినాలి.

ఏ గింజలను ఎవరు తినాలి:- అందరి శరీర అవసరాలు ఒకలా ఉండవు. కొందరు బాగా బరువు పనులు చేసేవారు ఉంటే, మరి కొందరు ఎక్కువ బరువుగా ఉన్న వారుంటారు. కొందరు లావు అవ్వవలసినవారు, ఎదగవలసిన వారు ఇలా రకరకాల అవసరాలు శరీరానికి ఉంటాయి. ఆయా అవసరాలను బట్టి గింజలను

తినడం మంచిది. బరువును తగ్గించుకోవడానికి, బరువును పెంచుకోవడానికి కూడా మార్గముంటుంది.

బరువు తగ్గ వలసిన వారు:- వీరు తక్కువ శక్తినందించే ఆహారాన్ని ఎక్కువగా తినాలి. లావున్న వారి శరీరానికి సన్నగా ఉన్న వారి కంటే ఎక్కువ పోషక పదార్థాల అవసరం ఉంటుంది. కాబట్టి బరువు పెరగకుండా బలాన్ని పెంచే ఆహారం అందివ్వాలి. ఉదయం పూట ఈ మొలకలను టిఫిన్ గా తింటే బరువు పెరగరు గానీ బలం పెరుగుతుంది. పైన చెప్పిన రకాలలో ఏరకమైనా మొలకలు బాగా వచ్చిన గింజలను 3-4 రకాలుగా పెట్టుకుని తినవచ్చు. మొలక వచ్చిన గింజలు బరువును పెంచవు. మొలక రాని గింజలను, వేరుశనగ పప్పులను, కొబ్బరిని మానడం మంచిది. కొబ్బరి ముక్కలను తింటే 3-4 ముక్కలను తినవచ్చు. వేరుశెనగ పప్పులను పూర్తిగా మానాలి. మొలకలను బాగా సరిపడా పెట్టుకుని తినవచ్చు. బరువు తగ్గాలని తగ్గించి తింటే నీరసం వస్తుంది తప్ప బరువు ఏమీ తగ్గదు. దోసెడు నిండా పట్టే గింజలను తినాలి. ఈ గింజలను ఖర్జూరం పండుతో నంజుకుని తినవచ్చు. 7-8 ఖర్జూరం పండ్లను రోజూ వాడుకోవచ్చు. మొలకలు తిని పొట్టనిండకపోతే జామ, బొప్పాయి పండ్లను తరువాత తినవచ్చు. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారైతే ఖర్జూరం పండును, పండ్లను తినకుండా పైన చెప్పిన విధముగా గింజలను మాత్రము సరిపడా తినవచ్చు. గింజలను ఎక్కువగా తిన్నా సుగరు పెరగదు.

సరిపడా ఉన్నవారు:- ఉద్యోగ, వ్యాపారం చేసుకుంటూ సరిపడా బరువు ఉండి ఇక పెరగకుండా అలానే ఉంటూ, బాగా బలంగా తయారవ్వాలనుకునే వారు, ఇంటిలో ఉండే స్త్రీలు, 60 సంవత్సరాలు పైబడినవారు, తక్కువ శ్రమ చేసే వారు ఎలా తినాలో చెప్పుకుందాము. మొలకెత్తిన విత్తనాలను 2-3 రకాలుగా కావలసినన్ని పెట్టుకుని, వాటితో పాటు నానబెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులు కొద్దిగా పచ్చి కొబ్బరి చిన్న చెక్క, ఖర్జూరం పండ్లు 12-15 వరకు తినవచ్చు. వీరు

మొలకెత్తిన విత్తనాలను కావాలంటే ఇంకా పెంచుకుని, మిగతా వాటిని మాత్రం పెంచకుండా ఇలానే తింటే బరువు పెరగకుండా బలం పెరుగుతుంది.

ఎక్కువ శక్తి కావలసినవారు:- ఎదిగే వయస్సులో ఉన్న పిల్లలు, బాగా సన్నగా ఉన్నవారు, నీరసం ఎక్కువగా ఉన్నవారు, గర్భిణీ స్త్రీలు, బాలింతరాళ్ళు, కండలు బాగా పట్టాలనుకునేవారు, బాగా ఎండలో కష్టపడి బరువు పనులు చేసే మొదలగు వారు ఇప్పుడు చెప్పబోయే విధముగా తినవచ్చు. 2-3 రకాల మొలకలతోపాటు నానపెట్టిన వేరుశెనగ పప్పులు పెద్దగుప్పెడు నిండా, పచ్చికొబ్బరి చిన్న సైజు కాయంతా, ఖర్జూరం పండు 15-20 వరకూ తింటే ఎంతో బలంగా ఉంటుంది. బరువు సరిపడా వస్తారు. కండ బాగా తయారవుతుంది. ఇవన్నీ తిని ఇంకా శక్తి కావాలంటే నువ్వుల ఉండ చేసుకుని మొలకలతోపాటు తినవచ్చు. నువ్వుల ఉండ తేనెతోగానీ, ఖర్జూరంతోగానీ చేసుకోవచ్చు. ఎద్దునుబట్టి దాణావేస్తారు. అలాగే బాగా పని ఎక్కువ చేసే వారు కూడా ఎక్కువగా వీటిని తిని పనిచేయవచ్చు.

మొలకెత్తిన విత్తనాలను నమల లేనివారు, వాటిని చెక్కాముక్కలగా నూరుకుని చప్పరిస్తూ తింటే అరుగుతాయి. కొందరు మొలకెత్తిన విత్తనాలను తాళింపు వేసుకుని, అందులో ఉప్పు చల్లుకుని తింటూ ఉంటారు. మీరు మాత్రం ఆ పని చేయకండి. ఇంతసేపు చెప్పుకున్నదంతా వేస్టు అయిపోతుంది. మొలకల టేస్టు విడిగా నచ్చక పోతే అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చి మిర్చి ముక్కలు, కొత్తిమీర, కరివేపాకు, నిమ్మరసం మొదలగు వాటిని కలుపుకుని తింటే అంత కష్టముండదు. ఏదైనా అవస్థ పడండి, మొలకలను మాత్రం ప్రతి రోజూ తినాలి. స్త్రీలు ఉదయం పూట టిఫిన్లు చట్నీలు చేయడానికి, ఎంతో హడావిడి పడుతూ ఉంటారు. రేపట్నుంచి వారికి సగం పని తగ్గిపోయినట్లే గదా! రోజూ మొలకలన్నింటినీ నాలుగు మూటలు కట్టి ప్రొద్దునే ఎవరి మూట వారికి పడేస్తే పనై పోతుంది. మన యింటికి చుట్టాలెవరొచ్చినా వాళ్ళకు కూడా ఒక మూట పడవేయండి తప్ప ఇతర టిఫిన్లు వండి పెట్టకండి. ఈసారి నుండి ఎవరూ ఆ

టైముకు మన ఇళ్ళకు రారు. ఒక వేళ వచ్చినా ఆ టైముకు వెళ్ళిపోతారు. ఎవరికోసమూ మనం మాత్రం మన మంచి అలవాటును వదులుకోవద్దు. ఎప్పుడన్నా మొలకలు సరిగా రాని రోజున ఎవరైనా కొబ్బరి, ఖర్జూరం, పండ్లను తిని సరిపెట్టుకోవచ్చు. ఎప్పుడన్నా తినాలనిపించి యితర టిఫిన్లు తింటే, ఆ రోజు మాత్రం మొలకలను పూర్తిగా ఆపండి. ఆ టిఫిన్లను ఫుల్ గా లాగించండి. మళ్ళీ కోరిక పుట్టకండా 4 ఇడ్లీలు, 4 దోసెలు, 2 పెసరట్లు, 4 పూరీలు ఇలా తిని వాటి అంతు చూడండి. ఆ రోజు మనం ఇన్నాళ్ళుగా మొలకలు తింటూ శరీరాన్ని, మనల్ని ఎంత సుఖపెట్టుకుంటున్నామో పూర్తిగా అర్థం అవుతుంది. ఇతర టిఫిన్ల జోలికి మళ్ళీ ఇప్పట్లో వెళ్ళకండి. ప్రతిరోజూ మొలకెత్తిన విత్తనాలను మానకుండా తిని మనలో పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మొలకెత్తించుకుందాము.

14. పండ్లను ఎప్పుడు ఎలా తినాలి?

- పండ్లకు ఉంటుంది సహజమైన రుచి - స్వీకరించండి వాటి విలువను గ్రహించి
- పుల్లటి పండ్లను త్రాగితే రసంగా - 'సి' విటమిన్ లభిస్తుంది పుష్కలంగా
- వెలయని పండ్లను తినడం మానకు - చవకలో లభిస్తాయి ఎన్నో పండ్లు మనకు
- పుణ్య దినాలలో పూర్తిగా పండ్లనే స్వీకరించు - ఆరోగ్యమనే పంటను శరీరంలో పండించు.

ప్రకృతిలో లభించే అన్ని ఆహార జాతులలో పండ్లు అరిగినంత త్వరగా ఏ ఇతర ఆహార జాతులు జీర్ణం కాలేవు. పండ్లు ఉన్నంత రుచిగా ఏ ఇతర ఆహార జాతులు రుచిగా ఉండవు. ఈ రెండు సదుపాయిలు పండ్లకు ఉండటం మన అదృష్టం. అన్ని కాలాలలోను ఏవొక పండ్లు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. కాలాన్ని బట్టి పండ్లు అనేవి ప్రకృతిలో అందుతూ ఉంటాయి. ఏ కాలంలో లభించిన పండ్లను ఆ కాలంలో అనుభవించడం మంచిది. మనకు ఏది ఎప్పుడు అవసరమో గ్రహించి, ప్రకృతి అలా పండ్లను అందిస్తూ ఉంటుంది. చలికాలం, వర్షాకాలాల్లో రొంపలు, కఫాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆ కాలంలో కఫాలను కోసి బయటకు గెంటే శక్తి కలిగించే పుల్లటి పండ్లను ప్రకృతి అందిస్తుంది. వేసవికాలంలో ఎక్కువ పిండి పదార్థాల అవసరం ఉంటుంది. ఎండలకు మలం గడ్డలు కట్టి మలబద్ధకం ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఆ కాలంలో లభించే మామిడి, పనస, సపోటా పండ్లలో ఎక్కువ పిండి పదార్థాలతోపాటు ఎక్కువ పీచు పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. వేసవి వేడికి చల్లదనాన్నిచ్చే పుచ్చకాయలు కూడా అపుడే అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. పండ్లను కొని తినాలంటే ఎక్కువ మంది

డబ్బులు లెక్కవేస్తూ ఉంటారు. అనేక ఇతరమైన వాటికి డబ్బును ఖర్చు చేస్తారు గానీ పండ్ల దగ్గర పొదుపు చేస్తుంటారు. పండ్లు మనం తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజూ తినవలసిన సరియైన ఆహారం.

ఈ పండ్లను చాలా మంది తింటూ ఉన్నప్పటికీ 1) సరైన సమయంలో తినక 2) భోజనంతోపాటు, భోజనం తిన్నాక, చిల్లర తిండితో పాటు, రసాలతో పాలను కలిపి లేదా ఏదో ఒకటి కలుపుకుంటూ రకరకాలుగా తింటూ ఆ పండ్ల ఫలితాన్ని పూర్తిగా పొందలేక పోతున్నారు. పండ్లను తిన్నందుకు లేదా పండ్ల రసాలను త్రాగినందుకు మనకు వాటిలో ఉన్న పూర్తి లాభం రావాలంటే, పండ్లను వేటితో కలపకుండా, పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే వాడుకోవాలి. మనం ప్రతిరోజూ కనీసం 25 శాతం ఆహారాన్ని పండ్ల ద్వారా అందించాలి. 50 శాతము వరకు తినగలిగితే ఇంకా మంచిది. మన శరీరానికి కావలసిన పిండి పదార్థాలను పండ్ల ద్వారా అందించగలిగితే మరీ మంచిది. ఈ పండ్లను ఎప్పుడు తినాలి. రసాలను ఎలా, ఎప్పుడు త్రాగాలి. ఎవరికి ఏ పండ్లు మంచివి మొదలగు విషయాలను ఇపుడు వివరంగా తెలుసుకుందాము.

పండ్ల రసాలను వాడే విధానం:- పుల్లటి రకం పండ్లను రసాలుగా వాడుకోవడం మంచిది. పుల్లటి పండ్లను తినాలంటే ఎక్కువగా తినలేము. వాటిని తినడం వలన దంతాలు పులిసి, ఇతర పదార్థాలను నమలడానికి ఆటంకం కలుగుతుంది. కాబట్టి పుల్లటి పండ్లను రసాలుగా త్రాగడం వలన, సులువుగా ఎక్కువ పండ్లను తక్కువ టైములో తీసుకోవచ్చు. రసాలకు వాడుకోవలసిన పండ్లు ఏమిటంటే బత్తాయి, నారింజ, కమలా, అనాస, దానిమ్మ మొదలైనవి. నల్లద్రాక్షగానీ, తెల్లద్రాక్ష గానీ రసాలకు వాడవద్దు. తియ్యటి పండ్లను రసాలుగా వాడుకోవద్దు. ఈ రసాలకు వాడే పండ్లను ఫ్రిజ్ లో పెట్టవద్దు. రసాలలో ఐస్ గానీ, పంచదార గానీ, పాలుగానీ, సువాసన కొరకు వాడే పౌడర్ లుగానీ ఎపుడూ కలపకూడదు. ఇలాంటి వాటిని కలిపి త్రాగిన రసాల వలన నెమ్ము, రొంప, దగ్గు మొదలైనవి వస్తాయి. మీరు పుల్లటి పండ్లు తినడం వలన వచ్చాయనుకుంటారు

తప్ప అందులో కలిపిన వాటివల్ల అని అనుకోరు. కాబట్టి రసాలలో వాటని కలపడం పూర్తిగా నిషేధించండి.

అన్నింటికంటే నారింజ పండు మంచిది. దొరికినపుడు ఆ రసాన్ని త్రాగండి. ఏవైనా పుల్లటి పండ్లు రసాన్ని తీసి అందులో పులుపు ఎక్కువగా ఉంటే కొద్దిగా నీరు కలుపుకోవచ్చు. పులుపు లేకపోతే నీరు అసలు పోయనవసరం లేదు. ఆ రసములో తీపి కొరకు తేనెను 3-4 స్పూన్లు వరకు వేసుకోవచ్చు. తేనె బదులుగా ఎండు ఖర్జూరాలను పొడిచేసి, ఆ పొడిని కూడా కలుపుకోవచ్చు. ఖర్చు తక్కువలో ఎక్కువ బలాన్ని ఇస్తుంది. పండ్ల రసాలను పెద్ద గ్లాసుడు నిండా తీసుకుని త్రాగితే మంచిది. పండ్ల రసాలను సాయంకాలం 4-5 గంటల ప్రాంతంలో పొట్ట ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు త్రాగితే మంచిది. చెరకు రసం కూడా పండ్ల రసంలాగా త్రాగవచ్చు. ఉదయం పూట పచ్చి కూరల రసం త్రాగడం కుదరనపుడు ఎపుడన్నా పండ్ల రసాన్ని ఆ స్థానంలో త్రాగవచ్చు. పుల్లటి పండ్లను ప్రతిరోజూ రసంగా త్రాగడం వలన రోగనిరోధకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. విటమిన్ 'సి' పుష్కలంగా అందుతుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు మాత్రం పండ్ల రసాలను త్రాగరాదు. మిగతావారు ఎవరైనా త్రాగవచ్చు. చిన్న పిల్లలకు స్కూల్ నుండి రావడం తోనే పండ్లరసం ఇవ్వడం మంచిది.

పండ్లను ఎలా వాడుకోవాలి?:- తీపిగా ఉండే పండ్లను తినడం మంచిది. తినవలసిన పండ్లు జామ, బొప్పాయి, సపోటా, సీతాఫలం, మామిడి, ఖర్జూరం, కర్బూజా, రేగి, పుచ్చకాయ, అరటి, పనస మొదలైనవి. యాపిల్, ద్రాక్ష మాత్రం అసలు వద్దు. అవి ఖరీదు ఎక్కువే కాకుండా వాటినిండా పురుగుమందులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఈ పండ్లను జామ్ గా చేయడం గానీ, ముక్కలుగా కోసి ఫ్రిజ్ లో పెట్టడం గానీ చేయకూడదు. పండ్లను ఎపుడు తినాలో, ఎవరు ఏ పండ్లను తినాలో చెప్పుకుందాం.

సాయంకాలం భోజనంలో ఉడికిన ఆహారం తినకుండా, పెందలకడనే పండ్లు తిని సరిపెట్టవలసిన వారు, ఏ పండ్లను తినాలో చూద్దాము. ఖర్జూరం పండును కూడా పండ్లతో తినడం మంచిది. పైన చెప్పిన పండ్లలో ఏ పండ్లు, ఏ కాలంలో అందుబాటులో ఉంటే వాటిని సరిపడా తినవచ్చు. ఖర్జూరాన్ని కూడా 10-15 పండ్లు తినవచ్చు. ఏ పండూ దొరకనపుడు అరటిపండ్లు, ఖర్జూరం తినవచ్చు. ఆ రెండూ భోజనంగా సరిపెట్టుకోవాలి. మామిడి, పనస, సపోటా, సీతాఫలం మొదలగు రకాలు దొరికినపుడు ఇక అరటి పండ్లను వాడకుండా, ఆ పండ్లనే సరిపడా తినవచ్చు. ఖర్జూరం కూడా అపుడు అవసరం ఉండదు. పొట్టకు సరిపడా తినగలిగినన్ని తిన్నా నష్టం ఏమీ ఉండదు. పండ్లను కొనడానికి ఎక్కువ ఖర్చును భరించలేనివారు జామ, అరటి, బొప్పాయి, ఖర్జూరం మొదలగు వాటిని రోజూ తినవచ్చు. బరువు తగ్గవలసిన వారయితే మామిడి, సీతాఫలం, సపోటా, పనస మొదలగు వాటిని కొద్ది మోతాదులో వాడుకుంటూ జామ, దానిమ్మ, బొప్పాయి, కర్బూజా, పుచ్చకాయ, రేగి మొదలగు వాటిని ఎక్కువగా తినవచ్చు. వీటిని ఎక్కువగా తిన్నా బరువు తగ్గుతారు. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారయితే 4-5 గంటల మధ్యలో పండ్ల రసాలకు బదులుగా ఇపుడు చెప్పే పండ్లను తినవచ్చు. వారు తినవలసినది జామ, దానిమ్మ, బత్తాయి, బొప్పాయి, రేగి, నేరేడు మొదలైనవి మాత్రమే. ఎవరికన్నా సాయంకాలం 4-5 గంటల ప్రాంతంలో పండ్ల రసాలను త్రాగడం కుదరనపుడు ఆ సమయంలో ఈ పండ్లను తినవచ్చు. ఉదయం పూట మొలకెత్తిన విత్తనాలను తిన్న తరువాత కొందరికి పొట్ట నిండదు. ఇంకా ఆకలి వేస్తూ ఉంటుంది. శక్తిని పెంచుకోవడం కొరకు, సంతృప్తి కొరకు, ఆకలిని తీర్చుకోవడం కొరకు మొలకలను తిన్న తరువాత అవసరం అనుకున్న వారు తీయటి పండ్లను కావలసిన మేరకు తినవచ్చు. మొలకలను తిన్న తరువాత పండ్లను తిన్నా ఇబ్బంది ఉండదు. రెండూ ఒకేసారి జీర్ణమయ్యే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి కాబట్టి ముందు మొలకలు తిని, ఆ తరువాత పండ్లను ఎప్పుడైనా అవసరం అయినపుడు తినవచ్చు లేదా రోజూ తినవచ్చు. పండ్లను

సాయంకాలం సమయంలో తినడం కుదరని వారు, ఉదయం మొలకలు తిన్న తరువాత రోజూ తినవచ్చు.

ప్రతిరోజూ పండ్లను కనీసం 25 శాతం నుండి 50 శాతం వరకు వాడుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం. అవకాశం ఉన్న వారు వారంలో ఒక రోజైనా పూర్తిగా పండ్ల రసాలతో మరియు పండ్లను తింటూ రోజంతా గడపటం మంచిది. ఆ రోజు మనకు అవసరమైన దానిని బట్టి పండ్లను వాడుకోవచ్చు. అపుడు నీరసం రాకుండా ఖర్జూరం పండును కొద్దిగా ఎక్కువగా కూడా వాడుకోవచ్చు. ఏకాదశికి, పుణ్యదినాలలో, పౌర్ణమికి, ధ్యానం ఎక్కువగా చేసుకుందా మనుకునే రోజులలో మీరు పూర్తిగా పండ్ల ఆహారంపై ఉండటం మంచిది. మన శరీరానికి కావలసిన సరియైన స్థితిలో పండ్లు ఉన్నాయి. ఏ విధమైన మార్పులు, చేర్పులు లేకుండా యథావిధిగా తినగలగడం మన అదృష్టం. అలాంటి పండ్ల జాతిని బాగా వాడుకుంటూ మన శరీరాన్ని పండ్ల లాగా ఆరోగ్యంతో పండించుకుందాం.

15. ఖర్జూరంలో ఏముంది

- రంజాన్ నెలలో తింటారు ఖర్జూరం - ఉపవాసం తర్వాత మంచి ఆహారం
- తక్కువ ఖర్చుతో ఖర్జూరం కొనండి - ఎక్కువ విలువలు చౌకగా పొందండి
- ఎండు ఖర్జూరంలో విలువలు మెండు - ఎప్పుడు ఎలా వాడాలో తెలుసుకొండు
- బరువు తగ్గాలంటే రోజుకి ఏడు ఎనిమిది చాలు - సుగరు తగ్గాలంటే ఖర్జూరం తినకుంటే మేలు
- ఖర్జూరంలో ఉంటుంది ఐరన్ - రోజూ తింటే పెరుగుతుంది హిమోగ్లోబిన్
- ప్రకృతిలో లభిస్తున్న అర్కపక్వాహారం - మానవాళికి సూర్యుడు చేస్తున్న మహోపకారం

ఖర్జూరం అనేది పండ్ల జాతిలోకి వస్తుంది. ఖర్జూరం రెండు రూపాలలో మనకు అందుబాటులో ఉంటున్నది. మొదటిది, చెట్టునుండి ఖర్జూరం పండినప్పుడు కోసి, ఆ పండును యథావిధిగా తింటే దానిని పండు ఖర్జూరం అంటారు. ఖర్జూరాన్ని నిల్వ చేయడం కొరకు, సంవత్సరాల కాలం పాటు వాడుకోవడం కొరకు ఖర్జూరాన్ని ఎండబట్టి దాస్తే దానినే ఎండు ఖర్జూరం అంటారు. ఇది రెండవ రకం. ఖర్జూరాన్ని పూర్వం రోజుల నుండి ఎక్కువ ముస్లిములు వాడేవారు. ప్రత్యేకించి రంజాన్ మాసంలో ఎక్కువగా వాడుకుంటారు. ఉదయం నుండి సాయంకాలం వరకూ ఆహారం తినకుండా ఉపవాసంలో ఉండి, సాయంకాలం మసీదులో ఉపవాసాన్ని విరమించి, బయటకు వచ్చిన వెంటనే ఖర్జూరం పండును ఎక్కువగా తింటారు. ఖర్జూరం పండునే ముందు తింటారు. మరీ ఏ ఇతర పండును ఎక్కువగా తిన కుండా దీనినే ఎక్కువగా ఎందుకు తింటారు అని ఆలోచిస్తే, పగలంతా ఆహారం తిననందువల్ల శరీరంలో నిల్వ శక్తులు ఖర్చు

అయ్యి, శరీరం శక్తి కొరకు ఎదురుచూస్తూ ఉంటుంది. ఏ ఆహారం అయితే తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ శక్తిని ఇవ్వగలదో చూసుకుని, ఆ ఆహారాన్ని తినడం చేస్తున్నారు. ఇతర పండ్లన్నింటికంటే ఖర్జూరం పండు ఆ లోటును వెంటనే భర్తీ చేయగలదు. కాబట్టే దీనిని వాడుకోవడం వారి సాంప్రదాయం అయ్యింది.

పూర్వం రోజులలో రంజాన్ మాసంలోనే మనకు ఖర్జూరం పండు లభించేది. మిగతా రోజులలో ఎండు ఖర్జూరం దొరికేది తప్ప పండు ఉండేది కాదు. ఖర్జూరం పండును, దానిలోని లాభాలను గ్రహించి తీర్థాలలో, తిరునాళ్ళలో లభించేటట్లు ఏర్పాట్లు వచ్చాయి. ప్రజలు ఖర్జూరాన్ని బాగా తినడానికి అలవాటు పడడం వలన ఇప్పుడు ఖర్జూరం పండు సంవత్సరం పొడవునా లభిస్తున్నది. సంవత్సరం పొడవునా పండకపోయినా పండినప్పుడు ఖర్జూరాన్ని నిల్వచేసి పండులాగానే ఉండేట్లు చేస్తున్నారు. ఈ పండు ఖర్జూరాన్ని ఇతర దేశాల నుండి కూడా సీజన్ లో తెప్పించి, దానిని ఏ.సి. గోడౌన్స్ లో నిల్వ చేస్తారు. అందువల్ల చెడిపోకుండా, పుచ్చుపట్టకుండా ఉంటుంది. కొన్ని పోషక పదార్థాలు తగ్గినా, అంతకు మించి వేరే మార్గం లేదు కాబట్టి మనం వాడుకోవడం మంచిదే. ఖర్జూరం పండును గట్టిగా నొక్కి ఏ.సి, గోడౌన్స్ లో పెట్టేసరికి, దానికి కొంచెం జిగురు వస్తుంది. వాతావరణంలో తేమకి అలా బంకబంకగా ఉంటుంది. దీనిని చూసి అందరూ పాకం పట్టారేమో, బెల్లం కలిపారేమో అని అనుమానిస్తూ ఉంటారు. ఖర్జూరంలో కూడా అనేక రకాలు ఉన్నాయి. మామిడిలో రకాల వలె కలెక్టరు కాయ రకం లాంటి తక్కువ రకం ఖర్జూరం ఉంటుంది. అలాగే బంగినపల్లి మామిడిలాగా మంచి ఖరీదు గల ఖర్జూర రకం కూడా ఉంటుంది. అందుకే రకరకాల రేట్లు ఉంటాయి.

మనకు దొరికేది ఎక్కువగా తక్కువ రకం ఖర్జూరమే. హోల్ సేల్ గా మనం తెచ్చుకుంటే కేజీ 14-15 రూపాయలకే దొరుకుతుంది. ఒక గోతం ఖర్జూరంలో 3-4 కేజీలు పనికిరాని ఖర్జూరం, తుక్కు మొదలగునవి వేస్టుగా పోతాయి. అమ్ముకునే వారు దానిని బాగుచేసి, పొట్లాలుగా కట్టి, లాభం వేసుకుని అమ్ముతూ ఉంటారు.

పంచదార, బెల్లాలను పాకం పట్టి అందులో కలిపే పని చేస్తే, కొంచెం బరువు ఎక్కువగా తూగుతుందని ఎవరన్నా చేస్తే చేయవచ్చు. ఎక్కువగా ఇలాంటి మోసం జరుగకుండానే మనకు అమ్ముతున్నారు. ఎక్కడన్నా తూకానికి మోసం చేస్తే 10 శాతం ఉండవచ్చేమో గానీ 90 శాతం మంచి ఖర్జూరం పండు మాత్రమే రాష్ట్రంలో లభిస్తున్నది. ఖర్జూరాన్ని రోడ్లపై, బండ్లపై పెట్టి విడిగా ఉంచి అమ్మడం వలన వాటికి దుమ్ము, ధూళి చేరి, ఈగలు వాలడం చూసి, ప్రజలు భయపడి ఎక్కువగా ఖర్జూరం పండంటే ఇష్టపడటం లేదు. ఆ తోపుడు బళ్ళవారు అలా చేయకుండా మంచిగా ప్యాక్ చేసి ఇస్తే అందరూ తింటారు. మనం అలా విడిగా బయట పెట్టిన ఖర్జూరాన్ని కొనుక్కోవడం మాని, లోపల ప్యాకింగ్ లో ఉన్నది కొనుక్కోగలిగితే దోషం ఉండదు. నీట్ గా ప్యాక్ చేసి అయ్యేవి కొంచెం రేటు ఎక్కువ ఉంటాయి. శుభ్రం ఎక్కువగా ఉండాలంటే కొంచెం రేటు పెట్టక తప్పదు. ఈ ఖర్జూరం పండులో సహజంగా లోపలే పెంకు పురుగు పుడుతుంది. పైకి ఖర్జూరం బాగానే ఉన్నప్పటికీ, లోపల మాత్రం ఎక్కడన్నా ఆ పురుగు వచ్చే అవకాశముంటుంది.

ఏ.సి. గోడౌన్స్ లో నిల్వ ఉన్నప్పుడు పుట్టదు గానీ, బయటకు వచ్చిన 1-2 నెలల్లో మెల్లగా పుట్టడం ప్రారంభం అవుతుంది. మనం ఎంత మంచి చోట కొన్నా ఈ సమస్య తప్పదు. అమ్మిన వారు కూడా ఏమీ చేయలేని స్థితి. మన ఇంట్లో 20-30 రోజులు నిల్వ ఉన్నప్పుడు కూడా పుడుతూనే ఉంటాయి. తినేటప్పుడు చూసుకుని గింజను తీసేటప్పుడు ఆ పెంకు పురుగులు ఉంటే వాటిని పారవేసి, ఖర్జూరం పండును మాత్రం యథావిధిగా తినవచ్చు. ఖర్జూరం లోపల బియ్యంలో పురుగుల వలె సన్నటి పురుగుల పడితే, ఆ ఖర్జూరం బాగా నిల్వ ఉన్నదని అర్ధం. అలాంటి పురుగులు వచ్చినప్పుడు ఆ ఖర్జూరాన్ని పారవేయడం మంచిది. మంచి సమయం కాబట్టి పురుగులు తినడానికి మన కంటే స్పీడ్ గా తయారవుతాయి. దాని స్వార్ధం దానిది, మన స్వార్ధం మనది. ఏదేమైనా మనకు ఇబ్బంది లేకుండా చేసుకుని తినడం ఉత్తమం. పురుగు ఉంటుందని

ఖర్జూరాన్నే ముట్టకూడదనే ప్రతిజ్ఞలు చేసేవారు కొందరుంటుంటారు. దానివల్ల మనకే నష్టము తప్ప ఖర్జూరానికి, పురుగులకు కాదు.

హిందువులు ఖర్జూరంలోని లాభాలను గ్రహించి, మనకు సంవత్సరం పొడవునా లభించే ఎండు ఖర్జూరానికి ప్రాముఖ్యతను కల్పించారు. పూజలలో, నోములలో, పెళ్ళి పేరంటాలలో, కర్మ కాండలలో, అన్ని రకాలైన శుభకార్యాలలో ఎండు ఖర్జూరాన్ని తాంబూలలో పెట్టి మనకు ఇస్తున్నారంటే, అది గొప్ప ఆహారం, అతిముఖ్యమైన ఆహారం కాబట్టే అలా పంచి, దాని మంచిని వ్యాప్తి చేసారు. ఎండు ఖర్జూరంలో పురుగు త్వరగా పుట్టదు. కాకపోతే ఎండు ఖర్జూరం నమలాలంటే దంతాలు గట్టిగా ఉండాలి. దీనిని తేలిగ్గా వాడుకోవడం కొరకు, మన పూర్వీకులు రాత్రికి నీళ్ళలో నానబెట్టి వాటిని తినడం, ఆ నీరును త్రాగించడం చేసేవారు. ఆ లాభం పోకుండా, ఈ రూపంలో తేలికగా ముసలివారు సైతం వాడుకునే ఏర్పాటు అది. మన పెద్దలు ఎండు ఖర్జూరానికి అంత ప్రాముఖ్యత ఇచ్చారంటే, అది ఎంతో గొప్పది కాకపోతే ఎందుకు పెడతారు. కొబ్బరికి, అరటి పండుకు ఎంత ప్రాముఖ్యం ఉందో ఖర్జూరానికి అంత ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఉంది. కాబట్టి ఇక మనం ప్రతిరోజూ ఖర్జూరాన్ని వాడుకునే ప్రయత్నం చేద్దాము. ఇతర పండ్ల కంటే ఖర్జూరం చౌకలో ఎక్కువ లాభాలను కలిగిస్తున్నది కాబట్టి అన్ని రకాల తరగతుల వారు వాడుకోవచ్చు. పండు ఖర్జూరాన్ని, ఎండు ఖర్జూరాన్ని ఎవరు ఎలా వాడుకుంటే బాగుంటుందో తెలుసు కుందాము.

పండు ఖర్జూరంతో పోల్చుకుంటే, ఎండు ఖర్జూరం బాగా రేటు ఎక్కువగా ఉంటుంది. సుమారుగా 3-4 కేజీల పండు ఖర్జూరం ఖరీదుకు ఒక కేజీ ఎండు ఖర్జూరం వస్తుంది. ఖర్జూరాన్ని ఎండబెట్టేసరికి అందులో ఉన్న తేమ శాతం బాగా తగ్గిపోయి, ఖర్జూరం తేలికగా అవుతుంది. దానివల్ల ఎండు ఖర్జూరం ఎక్కువగా తూగుతుంది. ఎండు ఖర్జూరం రేటు ఎక్కువని, గట్టిగా ఉంటాయని ఇంతకుముందు నేను ఎక్కువగా ప్రోత్సహించలేదు. పండు ఖర్జూరం తినడం తేలిక పద్ధతని, రేటు తక్కువ అని ఎప్పుడూ అందరినీ దీనినే తినమని చెప్పడం

జరిగింది. మనం రెండు రకాలలో ఏ రకాన్ని తిన్నా లాభమే. పోషక విలువలు ఎలా ఉన్నాయో చూద్దాము.

100 గ్రాముల ఖర్జూరంలో ఉన్న విలువలు

రకం	పండు ఖర్జూరం	ఎండు ఖర్జూరం
పిండి పదార్థాలు	33.8 గ్రాములు	75.8 గ్రాములు
శక్తి	144 కిలో కేలరీలు	317 కిలో కేలరీలు
ఐరన్	1 మిల్లీగ్రాములు	7.3 మిల్లీగ్రాములు
కాల్షియం	22 మిల్లీగ్రాములు	120 మిల్లీగ్రాములు
ఖనిజ లవణాలు	1.7 గ్రాములు	2.1 గ్రాములు

పచ్చి గింజల కంటే ఎండుగింజలలో శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే ఖర్జూరం పండు ఎండేసరికి నీరు తగ్గి శక్తి పెరుగుతుంది. పండు ఖర్జూరాన్ని ఎక్కువ తిన్నదానికంటే ఎండు ఖర్జూరాన్ని తక్కువ సంఖ్యలో తింటే అదే శక్తిని మనం పొందవచ్చు. మొత్తం మీద, సుమారుగా రెండున్నర కేజీల పండు ఖర్జూరంలో ఉండే పోషక పదార్థాలు ఒక కేజీ ఎండు ఖర్జూరంలో వచ్చేస్తాయి. కాబట్టి మనం ఏ రకాన్ని వాడుకున్నా ఫరవాలేదు. బరువు తగ్గవలసినవారు పండు ఖర్జూరాన్ని 7-8 వరకూ రోజూ తింటే సరిపోతుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు అసలు ఏ రకమైన ఖర్జూరాన్ని వాడకూడదు. ఎండు ఖర్జూరాన్ని వాడుకోవలసిన వారు ఎవరంటే రక్తం తక్కువగా ఉన్నవారు, త్వరగా రక్తం పట్టడానికి వాడుకోవచ్చు. నీరసం ఎక్కువగా ఉన్నవారు, బరువు పెరగవలసినవారు, ఎక్కువ శక్తి కావలసిన వారు ఎండు ఖర్జూరాన్ని ఎక్కువగా తింటే మంచిది. ప్రయాణాలలో ఎండు ఖర్జూరం వాడుకోవడానికి బాగుంటుంది.

అన్నింటికంటే తక్కువ టైములో రక్తంలో చేరి ఎక్కువ శక్తినిచ్చే ఆహారాలు చూస్తే, తేనె మొదటి స్థానంలో ఉంటుంది. తేనె 10-15 నిమిషాలలోనే రక్తంలో చేరిపోయి, వెంటనే శక్తిని అందివ్వగలదు. తేనె తరువాత స్థానం ఖర్జూరం పండుదని చెప్పవచ్చు. ఖర్జూరం పండు అయితే 25-30 నిమిషాలలో జీర్ణమయ్యి

రక్తంలో చేరడం మొదలు పెడుతుంది. ఖర్జూరం పండు జీర్ణమయిన స్థితిని స్వతహాగా కలిగి ఉంటుంది. మన పొట్ట శ్రమ పడకుండా వెంటనే అరిగిపోతుంది. అదే ఎండు ఖర్జూరం అయితే, ఆ గట్టిదనం మరలా మెత్తగా మారడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అందుకే పెద్దలు నానపెట్టి వాడుకోవడం చేసారు. అలా నానబెట్టడం వల్ల అసలు రుచి తగ్గిపోతుంది. కాబట్టి నమలగలిగేవారు బాగా మెత్తగా, నోట్లోనే గుజ్జు గుజ్జుగా చేసి మ్రింగితే పండు ఖర్జూరం లాగానే శక్తిని వెంటనే అందివ్వగలదు. ఇతర పండ్లు మనకు శక్తినివ్వాలంటే సుమారు గంట పడుతుంది. అందుచేతనే ఖర్జూరం ఎక్కువ ప్రాముఖ్యాన్ని కలిగి ఉన్నది. రెండు రకాలు ఇంటిలో ఉంచుకుని ఎవరికి ఏది ఇష్టమైతే వారు ఆ రకాన్నే వాడుకోవడం మంచిది. రోజూ ఖర్జూరాన్నే వాడితే మనకు హిమోగ్లోబిన్ శాతం అసలు తగ్గదు. మనకు అతి ముఖ్యమైన ఆహారంగా ఖర్జూరాన్ని గుర్తించి వాడుకోవడం మొదలుపెడదాము.

ఈ ఖర్జూరాన్ని బెల్లం బదులుగా, పంచదార బదులుగా ప్రతి రోజూ అన్నింటిలో వాడుకోండి. పంచదార, బెల్లం వల్ల చాలా నష్టాలుంటాయి. ఖర్జూరం ఎంత వాడినా దోషం ఉండదు. పాలల్లో గానీ, పులుసులో గానీ, అటుకులు, వేరుశెనగపప్పులను తినడానికి నంజుకోవడంలో గానీ, స్వీట్స్ తయారీకి గాని వాడుకోవచ్చు. ఎండు ఖర్జూరాన్ని పొడిగా చేసుకుని అవసరమైన ప్రతి దాంట్లో కొద్దికొద్దిగా వాడుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. వేరుశెనగపప్పు ఉండలకు, శెనగపప్పు ఉండలకు, నువ్వుల ఉండలకు పండు ఖర్జూరాన్ని తొక్కి వాడుకుంటే, బెల్లం కంటే ఎక్కువ రుచిగా, పాకం పట్టినంత గట్టిగా ఉంటాయి. మనకు ఏ రకం స్వీట్ కావాలంటే ఆ గింజలను దోరగా వేయించి, వాటిని ఖర్జూరంతో కలిపి తొక్కి, కొంచెం యాలుకు పొడి చల్లి ఉండగా చేసుకుంటే మంచి బలాన్ని అందిస్తాయి.

ఎక్కువగా ఖర్జూరం పండును వాడుకునేవారు హోల్ సేల్ గా ఖర్జూరం బస్తాను తెచ్చుకోవచ్చు. ఒకరికి ఎక్కువ అనుకున్నప్పుడు ప్రక్కింటి వాళ్ళు ఇద్దరు,

ముగ్గురు కలిసి తెప్పించుకుని పంచుకోవడం వల్ల బాగా కలిసి వస్తుంది. ఇప్పటి వరకూ మనందరికీ ఇళ్ళలో స్వీట్స్ ని, హాట్స్ ని బాగా ఎక్కువ మోతాదులలో వండుకుని డబ్బా నిండా స్టాకు పెట్టుకుని, వాటిని వారం పది రోజులపాటు రోజూ తినడం అలవాటు. అవి అయిపోయిన వెంటనే మరలా తయారుచేసి డబ్బాల నిండా ఉంచుకుంటూ తిని ఇలా పాడయ్యాము. ఇక నుండి ఆరోగ్యం గురించి ఆలోచిస్తున్నాము కాబట్టి, ఆ డబ్బాలలో స్వీట్స్ కు బదులుగా ఖర్జూరం పండు స్టాకు ఎప్పుడూ అలా ఉంచుకుని రోజూ స్వీట్స్ లాగా తింటూ ఉందాం. మన ఇంటికి చుట్టాలు వచ్చినా స్వీట్స్ పెట్టకుండా ప్లేట్లో 20 ఖర్జూరాలు పోసి పెట్టండి. మనకు వండిపెట్టే పని తప్పుతుంది. ఎండు ఖర్జూరాలు పెట్టారంటే వెళ్ళేదాకా ఇంకొక రకం అవసరం లేకుండా దానిని నమలడమే వారికి సరిపోతుంది. ఖర్జూరంతో చేసిన స్వీట్స్ పిల్లలకు రోజూ పెడితే ఆరోగ్యానికీ, బలానికీ మంచివి. నిత్యాహారంగా ఖర్జూరాన్ని ప్రతిరోజూ ప్రతి ఒక్కరం వాడుకునే సాంప్రదాయాన్ని ప్రారంభించుకుందాం. స్త్రీలకు బహిస్టు సమయంలో వచ్చే నీరసం, ఇంటిలో పని ఎక్కువైనందుకు వచ్చే నీరసానికి అద్భుతమైన మందులాగా ఖర్జూరం పనికి వస్తుంది. స్త్రీలు ఎక్కువగా తినడం మంచిది. ఖర్జూరం అనేది ఆహార రూపంలో ఉండి మందులా వెంటనే పనిచేస్తుందని మరవకండి.

16. పండ్లే డిన్నర్ అయితే లాభాలు

- పెందలకడనే పండ్లతో చేస్తే డిన్నర్ - పడుకున్నాకా వొంట్లో జరుగును రిపేర్
- ఉడికిన ఆహారం ఒక పూటకే హద్దు - పండ్లు తిని ఉండాలి సాయంత్రం పొద్దు
- పండ్లు తిని హాయిగా పడుకో భాయీ! - ప్రొద్దుటే ఫ్రీమోషన్ నిను లేపునోయీ!
- చాలించండి సరదా చిరుతిండ్లు - సాయంకాలమిక తినాలి తాజా పండ్లు
- పండ్లు ఎంత మంచివో గ్రహించు - మేము చెప్పిన విధంగా వాటిని భుజించు

సాయంకాలం లేదా రాత్రిపూట చేసే భోజనాన్ని డిన్నర్ అంటూ ఉంటారు. నాగరికత పెరిగిన దగ్గర్నుండి పగటిపూట ఉద్యోగ వ్యాపారాలవల్ల తినడం కుదరక, డిన్నర్ ను కోర్కెలు తీర్చుకునే విధముగా తయారు చేసుకుంటున్నారు. వాస్తవానికి మన జీర్ణకోశము సూర్యుడున్న స్థితిని బట్టి పనిచేస్తూ ఉంటుంది. సాయంకాలం సమయానికి అస్తమించే సూర్యుడి వేడి తగ్గిపోయినట్లే మనకు అరుగుదల కూడా తగ్గుతూ వస్తుంది. అలా అరుగుదల తక్కువగా ఉండే సమయంలో, తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తిని శరీరానికి మనం సహకరించితే మంచిది. డిన్నర్ త్వరగా అరిగిపోతే, ఆ తరువాత నుండి మన జీర్ణకోశము విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంటుంది. ఆ విశ్రాంతి సమయంలో, రాత్రి వేళల్లో మన శరీరం రిపేరు, క్లీనింగ్ అనే కార్యక్రమం ప్రతిరోజు రాత్రిపూట 12 గంటల పాటు జరగవలసి ఉంది. ఈ కార్యక్రమం అన్ని గంటల పాటు మనలో ప్రతిరోజు జరిగితే, శరీరంలో చెడ్డ పదార్థాలు, విష పదార్థాలు రోగ క్రిములు మొదలైనవన్నీ పూర్తిగా ప్రతి రోజు బయటకు పోతూ ఉంటాయి. దీనివల్ల శరీరము ఏరోజుకారోజు ఆరోగ్యాన్ని చెడిపోకుండా కాపాడుకుంటూ ఉంటుంది.

మన శరీరము, మనల్ని రోగాలు రాకుండా కాపాడే ఒక పెద్ద డాక్టరని చెప్పవచ్చు. మన భోజనం రాత్రిపూట 8-9 గంటల కల్లా పూర్తిగా అరిగిపోయేటట్లు, ఆ

సమయానికి పొట్ట ఖాళీ అయ్యేటట్లు మనం జాగ్రత్త పడితే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఇలా అరగాలంటే మనం 6-6.30 గంటల కల్లా ఆహారాన్ని తినడం ముగించాలి. ఆ ఆహారం కూడా త్వరగా జీర్ణమయ్యేది ఉండాలి. ఇలా చెయ్యకుండా మనం ఏ నాన్ వెజిటేరియన్ ఆహారమో, ఆయిల్ పదార్థాలో తిని పడుకున్నామంటే వాటిని అరిగించుకోవడానికే పొట్టకు తెల్లవార్లూ పని సరిపోతుంది. పొట్టకు విశ్రాంతి ఉండదు. పొట్టకు విశ్రాంతి లేకపోతే శరీరము కూడా విశ్రాంతి తీసుకోదు. శరీరానికి విశ్రాంతి లేక రిపేరు, క్లీనింగ్ మనలో ఆ రోజు చెయ్యడం ఆపివేస్తుంది. ఇలా ప్రతిరోజు జరిగేసరికి మనలో చెడు పేరుకుపోయి రోగాలు ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. ఇప్పుడు సమాజంలో అందరూ చేసే పెద్ద తప్పు ఇదేనని చెప్పవచ్చు. ఈ కారణంగానే ఎక్కువ రకాల రోగాలు వచ్చే అవకాశము మనకు దొరుకుతుంది. మనం ఆరోగ్యవంతులం కావాలంటే, ఆహారాన్ని సరైన సమయంలో తినడం కూడా ఎంతో ముఖ్యం. ముఖ్యంగా సాయంకాలం భోజన సమయాన్ని, భోజనాన్ని మార్చుకోవడము ఎంతో అవసరం. సాయంకాలం పూట ఉడికిన ఆహారం బదులుగా పండ్లను మాత్రమే పొట్టకు సరిపడా, పెందలకడనే తిని సరిపెట్టుకోవడం ఉత్తమం. మనం దినచరులం అంటే పగలే తినవలసిన శరీర నిర్మాణాన్ని కలిగియున్నాము. చీకటి పడ్డ తరువాత తినడం పూర్తిగా మానాలి. శ్రమజీవులం కాదు కాబట్టి ఉడికిన ఆహారం బదులుగా పండ్లను తింటే మనకు సరైన ఆహారం అవుతుంది. అలా సాయంకాలం పండ్లను పెందలకడనే తినడం వల్ల మనకు కలిగే లాభాల గురించి తెలుసుకుందాము.

1. ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు చేసుకునేవారు, ఎక్కువగా బయట తిరిగేవారు సాయంకాలం ప్రొద్దుపోయిగానీ ఇంటికి చేరరు. వచ్చేది అప్పుడే కాబట్టి లేటుగా భోజనం చేస్తుంటారు. అదే పండ్ల భోజనం అయితే, సాయంకాలం పెందలకడనే ఇంటికి రాకుండా ఎక్కడ ఉంటే అక్కడే తిని పనిచేసుకోవచ్చు. అందరూ పెందలకడనే తినే అవకాశము పండ్లు

కలిగిస్తాయి. అన్ని చోట్లా దొరుకుతాయి. లేదా మనం పండ్లను కూడా తీసుకువెళ్ళి అయినా సమయానికి తినవచ్చు. పండ్లు మనకు రెడీమేడ్ ఫుడ్ అని మరవవద్దు.

2. సాయంకాలం 6-6.30 గంటలకు మనం పొట్టనిండా పండ్లను తింటే, రాత్రి 8 గంటల కల్లా పూర్తిగా జీర్ణమై పోతాయి. పొట్ట ప్రేగులకు త్వరగా పని పూర్తి చేసుకునేటట్లు సహకరించి శరీరానికి రాత్రిపూట 12 గంటల పాటు (రాత్రి 8 నుండి ఉదయం 8 గంటల వరకు) రిపేరు, క్లీనింగ్ చేసుకునే అవకాశాన్ని కలిగిస్తాయి.
3. పెందలకడనే పండ్లను తిని ఆపడం వల్ల, శరీరం రాత్రి పనులకు అవసరమయ్యే శక్తిని, నిల్వయున్న క్రొవ్వు నుండి కరిగించి వాడుకుంటుంది. దాని వల్ల శరీరం బరువు తగ్గుతుంది. బరువు సరిగా ఉన్నవారు ఇక బరువు పెరగకుండా ఈ నియమం చాలా బాగా సహకరిస్తుంది.
4. పొట్ట ఖాళీగా ఉండడం వల్ల పొట్ట బాగా తగ్గుతుంది. తిని పడుకోవడం వల్లనే పొట్టలొస్తాయి. తిన్నది అరిగాక పడుకుంటే పొట్టలు కరుగుతాయి.
5. పెందలకడనే పండ్లను తిని ఆపితే బాగా గురక వచ్చే వారికి అది పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
6. ఆహారం పూర్తిగా జీర్ణమై, మలం పూర్తిగా తయారై, ప్రేగులలోకి చేరి రెడీగా ఉంటుంది. తరువాత రోజు ఉదయం సాఫీగా ప్రేగులన్నీ క్లీన్ అయ్యేటట్లుగా సుఖవిరేచనం అవుతుంది.
7. రాత్రిపూట పడుకున్న దగ్గర్నుండి శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు విశ్రాంతిని తీసుకుని, బాగా బలాన్ని పుంజుకుంటాయి. తరువాత రోజు బాగా పనిచేయగలిగే శక్తి అన్ని అవయవాలకూ లభిస్తుంది. అవయవాలు చెడిపోకుండా ఎక్కువ కాలం బాగా పనిచేస్తాయి.
8. ఈ నియమం అలవాటయిన పది రోజుల తరువాత నుండి పడుకున్న వెంటనే మంచి నిద్ర పడుతుంది. తెల్లవారు ఝామునే సహజంగా మెలకువ వచ్చేస్తుంది. లేచిన తరువాత ఇక మత్తు అనేది ఉండదు.

9. ఉదయం పూట శరీరం చాలా ఫ్రెష్ గా ఉంటుంది. గాలిలో తేలిపోతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది.
10. నిజమైన ఆకలి ఎలాగుంటుందో ఈ నియమం పాటించినప్పుడు తెలుస్తుంది. ఉదయానికి పొట్టలో కరాకరా ఆకలి అవుతూ ఉంటుంది. అలా ఆకలి వేయడం ఆరోగ్య లక్షణం.
11. శరీరం ఏ రోజు చెడును ఆ రోజు శుభ్రం చేసుకుంటున్నందుకు తరుణ వ్యాధులు కూడా రాకుండా సుఖముగా జీవించవచ్చు. జీవితంలో దీర్ఘరోగాలు పుట్టకుండా శరీరం రక్షించుకుంటుంది.
12. ఉదయం పూట ధ్యానం చేసుకునేవారికి ధ్యానం బాగా కుదురుతుంది.
13. ఆసనాలు, ప్రాణాయామము, ఇతర వ్యాయామాలు చేసుకోవడానికి శరీరం తేలికగా వంగుతుంది. చాలా చురుగ్గా వ్యాయామాలలో పాల్గొనవచ్చు.
14. రోగనిరోధకశక్తి ఈ నియమంలో పెరిగినట్లుగా ఇంకా ఏ ఇతర నియమాలకు పెరగదు. మన శరీరాన్ని మనమే రక్షించుకోవడానికి గొప్ప నియమం.
15. అన్ని అవయవాల కంటే పొట్ట, ప్రేగులు చాలా బలాన్ని పుంజుకుంటాయి. జీర్ణాశయ సంబంధిత వ్యాధులు అన్నీ పూర్తిగా పోతాయి. ఇక రాకుండా కూడా కాపాడుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా లివరు చాలా శక్తివంతంగా మారుతుంది. పొట్ట, ప్రేగులు, లివరు ఆరోగ్యంగా, బాగా బలంగా ఉంటే మన శరీరానికి రక్షణ బాగా ఉన్నట్లు. దేశానికి సరిహద్దులలో కాపలా బాగా ఉంటే, ఆ దేశ రక్షణ ఎలా బాగుంటుందో మనకు కూడా పొట్ట, ప్రేగులు, లివరు అంత రక్షణ కలిగిస్తాయి.
16. రాత్రిపూట నిద్రలో నోరు ఎండుకుపోవడం, దాహం వెయ్యడం, గొంతు ఉదయానికల్లా, పిడచకట్టుకున్నట్లు ఉండడం, నిద్రలో మూత్రం రావడం మొదలగు సమస్యలు అసలు ఉండవు.
17. కఫం, దగ్గు ఉన్నప్పుడు, తిని పడుకోవడం వల్ల ఎక్కువ మందికి నిద్రలో తెల్లవారుఝామున దగ్గువచ్చి బాగా ఏడిపిస్తూ ఉంటుంది. పెందలకడనే పండ్లు తిని ఆపడం వల్ల నిద్రలో దగ్గు రావడం తగ్గిపోతుంది.

18. భార్యాభర్తలు ఆచరిస్తే సాయంకాలం పూట వంటపని తప్పుతుంది. ఖర్చు కూడా చాలా తగ్గిపోతుంది. సాయంకాలం సమయాన్ని ఎన్నో మంచి పనులకు ఉపయోగించుకోవచ్చు.
19. మనం రోజులో ఎక్కువ శాతం సూర్యాహారాన్ని, సంపూర్ణాహారాన్ని తినే అదృష్టం కలుగుతుంది. ఏ కాలంలో దొరికే పండ్లను ఆ కాలంలో పూర్తిగా, సంతృప్తిగా తినవచ్చు.
20. సాయంకాలం 5-6 గంటలకు తినే చిరుతిండ్లు, రాత్రికి తినే ఫాస్ట్ ఫుడ్ లు, నూనె, మసాలా వంటలు, విందులు మొదలగునవి సరదాకి బాగున్నా మనల్ని నాశనం చేస్తున్నాయి. పెందలకడనే పండ్లు తిని, ప్రొద్దుపోయి ఏమీ తినకుండా ఆపడం అనే నియమం వల్ల మనకు అంత ముప్పు నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. ఈ మంచి అలవాటు పుణ్యమా అంటూ ఆ చెడ్డ అలవాట్లను వదిలివేయచ్చు. మన పిల్లల్ని కూడా చెడిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

మనం ప్రకృతి నియమాలకు ఎంత దగ్గరగా జీవిస్తామో, ఈ ప్రకృతిలో అంత రక్షించబడతాము. ఈ ప్రకృతిలో నియమం తప్పి పొద్దుపోయి తింటే మన శరీరమే మనల్ని శిక్షిస్తుంది. కంచే చేను మేసినట్లుగా మన శరీరాన్ని మనమే పాడుచేసుకుంటే ఎలా? వారం పది రోజులు క్రొత్తగా అనిపించి నిద్ర సరిగా రాదు. మీకు ఈ నియమం అలవాటు అయ్యాక వదలమన్నా వదలనంత సుఖంగా ఉంటుంది. మంచి పనులు ఎప్పుడూ ముందు కష్టంగానే ఉంటాయి. ఎంత కష్టంగా ఉంటే అంత మంచి నియమంగా గ్రహించాలి. కాబట్టి ఇక నుండైనా సాయంకాలం పూట వంటలకు స్వస్తి పలికి చక్కని పండ్లకు చీకటి పడక మునుపే స్వాగతం పలుకుదాం.

17. కూరగాయలను ఎలా వాడాలి?

- కూరగాయలను సహజంగా తింటే లాభం - వండుకొని తింటే పోషకాల లోపం
- రక్తం పట్టాలన్నా, మారాలన్నా - ఆకు కూరలు బాగా తినాలన్నా
- పచ్చి కూరలను రసంగా తీసుకున్న - ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిదన్నా
- వండిన వాటితో పచ్చివి కలపకు - వచ్చే లాభాలు పాడు చెయ్యకు
- పచ్చి కూరలను బాగా తినండి - మొండి జబ్బులకు స్వస్తి చెప్పండి.

సంపూర్ణాహారం అంటే, గింజలను పండ్లను సరిపడా తింటే అన్ని అవసరాలు వాటి ద్వారానే శరీరానికి సమకూరతాయని తెలుసుకున్నాము. కూరగాయలను తినకపోయినా శరీరానికి ఏ లోపం రాదు. అందరూ పండ్లను ఎక్కువగా కొనలేరు. పండ్లతో పోలిస్తే కూరగాయలే చౌకగా లభిస్తాయి. అన్ని చోట్ల, అన్ని కాలాలలో కూరగాయలు అందరికీ అందుబాటులో ఉంటాయి. కాబట్టి వీలయినంతవరకు వాటిని వాడుకోవడం వల్ల శరీరానికి లాభమే గానీ నష్టముండదు. ఎప్పుడూ కూరగాయలను మనం వండుకునే తింటాము. కూరగాయలను వండడం వలన అందులో ఉన్న విటమిన్లు, ఇతర పోషక పదార్థాలు చాలా వరకు నశిస్తాయి. కాబట్టి సహజంగా కూరగాయలను వాడుకోగలిగితే శరీరానికి శ్రమ లేకుండా లాభం కల్గుతుంది. పచ్చికూరలను మనం ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు, వేటితో పడితే వాటితో కలిపి తినకూడదు. వాటిని పద్ధతిగా తింటే తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. మనం ఏ కూరలను వాడుకోవాలి. ఏవి వాడకూడదు, ఏ సమయంలో తింటే మంచిది మొదలగు విషయాలన్నింటినీ వివరంగా తెలుసుకుందాము.

ఏ కూరలు మంచివి:- ఈ మధ్య కాలంలో కూరలకు పురుగు మందులను ప్రతిరోజూ కొడుతూ పండిస్తున్నారు. ఈ రోజు పురుగు మందులను చల్లి రేపు వాటిని కోసి మనకు అమ్ముతున్నారు. అలా అమ్మడం వలన మనకు దోషాలు

వస్తాయి. అదే పురుగు మందులు కొట్టిన తరువాత 5-6 రోజులకు కూరలను కోసి అమ్మితే, ఈ 5-6 రోజులలో సూర్యకిరణాలు ఆ దోషాలను చాలా వరకు శుద్ధి చేస్తాయి. పురుగు మందుల ప్రభావం తక్కువగా ఉండాలంటే ఎవరిని కొట్టవద్దన్నా మానరు. కాబట్టి మనమే జాగ్రత్త పడాలి. ఏ కూరలకైతే పురుగుమందులు అసలు కొట్టరో, కొట్టినా చాలా తక్కువగా అప్పుడప్పుడూ కొడుతూ ఉంటారో ఆ కూరలను వాడుకోవడం మంచిది. ఆ కూరలను వండకుండా అలా సహజంగా వాడుకోవడం శ్రేష్ఠం. అలాంటి కూరలు ఏమిటంటే పొట్లకాయ, సొరకాయ, బీరకాయ, నాటు టమోటాలు, క్యారెట్, బీట్ రూట్, కీరా, దోసకాయలు, బూడిద గుమ్మడి, గుమ్మడి మొదలగు వాటిని పచ్చిగా వాడుకోవచ్చు. పురుగు మందులను ఎక్కువగా కొట్టి పెంచే కూరగాయలను మనం పచ్చిగా వాడుకోకుండా ఉండడమే మంచిది. వాడకూడని కూరలు ఏమిటంటే వంకాయలు, దొండకాయలు, బెండకాయలు, చిక్కుడు కాయలు, క్యాబేజి, క్యాలిఫ్లవర్, బీన్స్, గోరుచిక్కుడు మొదలగు వాటిని పచ్చిగా వాడుకోవద్దు.

ఆకు కూరలు కూరగాయల కంటే మంచివి. కూరగాయల కంటే చౌకలో కూడా లభిస్తాయి. ఆకు కూరలకు ప్రతి రోజు పురుగు మందులను కొడతారు కాబట్టి వాటిని పచ్చిగా తినడానికి వాడుకోవద్దు. మీరు దొడ్లో పండించుకుంటే వాటిని పచ్చిగా మనం చెప్పుకోబోయేటట్లు వాడుకోవచ్చు. మీకు మునగచెట్లు అందుబాటులో ఉంటే దాని ఆకును కూడా వాడుకోవచ్చు. దీనిలో విటమన్-ఎ చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. దానికి మందులనేవే అసలు వాడరు. తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర బాగా వాడుకోవచ్చు. కొత్తిమీర, పుదీనా, కరివేపాకును కూడా వాడుకోవచ్చు. రక్తం బాగా పట్టాలన్నా, రక్తం మారాలన్నా అన్నింటికంటే ఆకుకూరలే మంచివి. ఆకు కూరలలో ఉన్న రసాన్ని ఆకుపచ్చ రక్తం అంటారు. మన లోపలకు వెళ్ళి రక్తంలో రక్తంలా కలిసిపోయే గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి. ఆకుకూరలలో ఖనిజలవణాలు బాగా ఎక్కువగా లభిస్తాయి. శరీరానికి కావలసిన సహజమైన ఉప్పు (సోడియం) మనకు సరిపడా లభిస్తుంది. విటమిన్స్,

ఎంజైమ్స్, అమైనోయాసిడ్లు బాగా ఉంటాయి. ఈ ఆకుకూరలను పచ్చిగా తినాలంటే మనము అసలు తినలేము. తినగలిగేవారు లేత ఆకులను తినవచ్చు. అందరికీ తేలిగ్గా ఆకుకూరలలోని లాభాన్ని పొందే మార్గం జ్యూస్ గా చేసుకుని త్రాగడం. అచ్చంగా ఆకుకూరల రసాన్ని త్రాగగలిగితే త్రాగవచ్చు. చాలామందికి రుచి బాగోక వాంతులు అవుతాయి. కూరగాయలతో కలిపి, ఆకుకూరలను రసాలుగా చేసుకుని త్రాగవచ్చు. ప్రతిరోజు ఆకుకూరలను ఎంత వాడుకున్నా దోషం రాదు. అన్ని రకాల వ్యాధులున్న వారు ఆకుకూరలను, కూరగాయలను ఎంతైనా వాడుకోవచ్చు.

కూరగాయలను, ఆకుకూరలను ఎలా వాడుకోవాలి:- కొంతమంది పచ్చికూరలను తింటూ ఉంటారు. కొందరికి ఆ రుచి నచ్చక మానేస్తూ ఉంటారు. మరికొందరు వాటిపై ఏవేవో చల్లుకుని తింటూ ఉంటారు. పచ్చికూరలను తినే కంటే రసంగా తీసుకుని త్రాగితే చాలా తేలికగా అందరూ రుచిగా త్రాగవచ్చు. నమిలే టైము కూడా కలిసి వస్తుంది. రసంగా త్రాగమని నా సలహా. ఈ రసాన్ని ఎలా చేసుకోవాలో చెప్పుకుందాము. ఆకుకూరల్లో దొడ్లో పండించుకున్నవి అందుబాటులో ఉంటే, వాటిని కొద్ది మోతాదులో (ఒకటి, రెండు గుప్పెళ్ళ ఆకులను) వేసుకోవచ్చు. వాసన కొరకు, ఆరోగ్యానికి కరివేపాకు, కొత్తిమీర కూడా వాడడం మంచిది. రసానికి సరిపడా వాటిని వేసుకోవచ్చు. పైన చెప్పిన వాడుకోదగిన కూరలను ఏవైనా మూడు, నాలుగు రకాలు ముక్కలుగా కోసి రసం తీసుకోవడానికి వాడుకోండి. ఏ కూరలు చౌకగా ఉంటే ఆ రకాలనే రోజూ వాడుకున్నా ఫరవాలేదు. చౌకగా అందుబాటులో ఉంటే క్యారెట్, బీట్ రూట్, నాటు టమోటాలను ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చు. వీటిలో సోడియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొట్ల, సొర, బీర ముక్కలను వాటితో పాటు రసానికి వాడుకోవచ్చు. ఏవైనా మూడు, నాలుగు రకాల కూరల ముక్కలను, కుదిరితే ఆకుకూరలను కలిపి గ్రైండర్ లో మెత్తగా గుజ్జుగుజ్జుగా అయ్యేట్లు వేయండి. (నలగడానికి కొద్దిగా

నీరు పొయ్యవచ్చు) ఆ గుజ్జును పలుచటి గుడ్డలో పోసి వడకట్టి, పైన పిప్పిని తీసివేసి, అడుగున వచ్చిన రసాన్ని వాడుకోవాలి.

ఆ రసానికి కొద్దిగా నిమ్మరసం, తేనె రెండు, మూడు స్పూన్లు కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారైతే తేనె 1-2 స్పూన్ల లోపులో వాడుకోవాలి. క్యారెట్, బీట్ రూట్ దుంపలను కూడా కొద్దిగా వేసుకోవాలి. కంటి చూపు తక్కువగా ఉన్నవారైతే ఎక్కువగా క్యారెట్, ఆకు కూరలను రసాలలో వేసుకుని తీసుకోండి. రక్తం పట్టాలనుకునేవారు తేనెను 4-5 స్పూన్ల వరకూ వేసుకోవచ్చు. ఈ పచ్చికూరల రసంలో ఉప్పుగానీ, పెప్పర్ గానీ కలుపకూడదు. దీనిని టమోటా సూప్ లాగా వేడిచేసుకుని త్రాగడం గానీ, చారులాగా కాచుకుని త్రాగడం గానీ చేయకూడదు. పచ్చికూరల రసాన్ని ఉదయం పూట పరగడుపున మొదటి ఆహారంగా త్రాగడం మంచిది. ఉదయంపూట రెండున్నర లీటర్ల మంచినీరు త్రాగడం పూర్తయ్యాక, 20-25 నిమిషాల విరామం ఇచ్చి ఆ తరువాత పాలు, కాఫీ, టీలు లాంటివి తీసుకోకుండా మొదటి ఆహారంగా త్రాగవచ్చు. ఈ రసం సుమారు 7-8 గంటల లోపు త్రాగితే మంచిది. ఈ రసం 30-40 నిముషములలో అరిగి రక్తంలోకి వెంటనే చేరిపోతుంది. రసం త్రాగిన 40-50 నిమిషముల తరువాత టిఫిన్ తినడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ఈ రసాన్ని పిల్లల దగ్గర్నుండి ముసలివారి వరకూ అందరూ త్రాగవచ్చు. రసం సుమరుగా పెద్ద గ్లాసుడు ఉంటే మంచిది.

ఉదయం పూట పచ్చికూరల రసం తీసుకోవడానికి కరెంటు లేకపోయినా, సమయం కుదరకపోయినా సాయంకాలం 4-5 గంటల లోపు త్రాగవచ్చు, కూరగాయల రసం తీసుకునే గ్రైండర్ లేకపోయినా, ఆకు కూరలను రోజూ కొని వాడుకునే డబ్బులు లేకపోయినా ఈ రసాన్ని పూర్తిగా మానవచ్చు. కూరగాయల రసం కుదరనప్పుడు పళ్ళ రసాలను కూడా ఈ స్థానంలో త్రాగవచ్చు. ఆ పళ్ళరసాలు కూడా తీసుకోవడం కుదరనప్పుడు తేనె, నిమ్మరసం నీళ్ళు త్రాగవచ్చు. డబ్బులకు ఇబ్బంది అయ్యేవారు వీటిన్నింటినీ మానవచ్చు. నమిలే

శక్తి ఉండి సమయం ఇబ్బంది లేదు అనుకున్నవారు అప్పుడు కూరగాయ ముక్కలను తినవచ్చు. అన్నింటికంటే త్రాగడం తేలికగా పని అవుతుందని మరవకండి. ఎప్పుడన్నా కూరల రేట్లు బాగా ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటిని కొని రసాలను త్రాగుతూ, ఒక గ్లాసుడు రసానికి ఇన్ని డబ్బులు అయిపోతున్నాయని నన్ను తిట్టుకోకండి. అలాంటప్పుడు మానివేయండి. కూరలు చౌకగా ఉన్నప్పుడు మీకు ఒక గ్లాసుడు రసం 2-3 రూపాయలలో వస్తుంది. ఖర్చు తక్కువలో అయ్యే విధముగా ఏదొకటి మార్చుకోండి.

పచ్చి కూరలను ఎలా తినాలి:- పచ్చికూరలు ఆరోగ్యానికి మంచివని తెలుసుకుని ఈ మధ్యకాలంలో అన్ని దేశాలలోనూ ఎక్కువ మంది తినడం ప్రారంభిస్తున్నారు. కొంతమంది పచ్చిముక్కలపై ఉప్పు చల్లుకుని తింటారు. దానివల్ల లాభముండదు. మరికొందరు ఉడికిన ఆహారంతో పాటు ఒక కూరగా పచ్చికూరను పెట్టుకుని వాటితో పాటు కలిపి తింటారు. ఇలా కూడా తినకూడదు. కొందరు అన్నంలో అచ్చంగా పచ్చికూరలను తింటారు. ఇదీ సరికాదు. పచ్చి కూరలనేవి సుమారుగా గంటన్నరలో తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితిని కలిగి ఉంటాయి. కాబట్టి వీటిని వండిన వాటితో కలిపితే జీర్ణక్రియ చెడిపోతుంది. పచ్చికూరల వల్ల లాభం రాదు.

పచ్చికూరలను తినదలచినవారు లేతగా ఉన్న పచ్చికూరలను పైన తొక్కను తీయకుండా తినడానికి వాడుకోవాలి. పైన చెప్పిన కూరలలో కుదిరినన్ని రకాలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. కూరలను, ఎండుకొబ్బరిని ప్లేటుపై తురుమితే అడుగుకు చిన్నముక్కలుగా తురుము వస్తుంది. ఆ తురుముకు ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, నిమ్మరసం కలిపి పచ్చికూరగా చేసుకోవాలి. ఈ కూరను బాగా ఎక్కువ తినాలి (అరకేజి) లేదా శరీరానికి ఆహారం చాలదు. ఈ కూరను అలా విడిగా తినలేనివారు 3-4 గోధుమ పుల్కాలతో తినవచ్చు. పుల్కాలు అయితే తేలిగ్గా కాలతాయి. ఎక్కువ వేడికి గురికావు. పైగా తక్కువ శాతం ఉడికిన ఆహారం క్రింద (10%) కు వస్తుంది.

పచ్చికూర 90 శాతం ఎక్కువ భాగం ఉంటుంది. కాబట్టి అరగడానికి ఇబ్బంది ఉండదు. గోధుమపిండి ఆడించి పొట్టు తీయకుండా, నూనె లేకుండా కాల్చుకుని తినవచ్చు.

పచ్చి కూరలను ఎవరు, ఎప్పుడు తినాలి:- పచ్చికూరలను ఇష్టంగా తినగలిగే అలవాటు ఉన్నవారే ప్రారంభించడం మంచిది. అధిక బరువుతో బాధపుడుతూ త్వరగా బరువును, తగ్గించుకుందామనుకునేవారు, సుగరు వ్యాధి మందులు వాడినా కంట్రోలులోనికి రానివారు, ఎక్కువ కాలం నుండి సుగరు వ్యాధితో ఎక్కువ మందులు వాడేవారు, కీళ్ళ నొప్పులతో ఎక్కువగా బాధపడేవారు, మొండి చర్మవ్యాధులు ఎక్కువ కాలం నుండి ఉన్నవారు, ఇంకా ఇతర దీర్ఘరోగాలున్నవారు, వంటలకు దూరం అవుదామనుకునేవారు మొదలగువారు పచ్చికూరలను తినవచ్చు. ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా పచ్చికూరను చేసుకుని, దానిని రొట్టెలతో గానీ, విడిగా గానీ, సాయంకాలం 6-6:30 గంటలకు భోజనంగా తీసుకోవడం మంచిది. ఇక ఏమీ తినకూడదు. ముందుగా కొన్ని రోజులపాటు సాయంకాలం అలవాటు చేసుకుని, బాగా తినగలిగి నీరసము లేకపోతే అప్పుడు మధ్యాహ్నం పూట కూడా ఇదే విధముగా ప్రారంభించవచ్చు. ఇలా రెండు పూట్ల పచ్చికూరలను తినేటప్పుడు ఉదయం పూట పచ్చికూరల రసం బదులు పండ్ల రసాలను త్రాగడం మంచిది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు మాత్రం పండ్ల రసాలు త్రాగరాదు. మధ్యాహ్నం పూట ఇలా పచ్చికూరలను తిని, సాయంకాలం భోజనంగా పండ్లను తినవచ్చు. ఎవరికి తగ్గట్లు వారు వీలును బట్టి తినడం మంచిది.

లాభాలు:-

1. ఆకుకూరల్లో ఐరన్, విటమిన్-సి ఎక్కువగా ఉండడం వలన క్రొత్తరక్తం త్వరగా పడుతుంది. శరీరంలో ఎప్పుడూ ఉండవలసిన హిమోగ్లోబిన్ శాతం ఉంటుంది.

2. అన్ని ఆహార పదార్థాల కంటే ఇవి తక్కువ రేట్లలో లభిస్తాయి.
3. అన్ని ఆహార పదార్థాలలో కెల్లా తక్కువ పిండి పదార్థాలు ఇందులో ఉంటాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు కూడా ఉండవు. అధిక బరువు, సుగరు తగ్గవలసిన వారు పచ్చి కూరలను ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంత త్వరగా సమస్యలు తగ్గుతాయి. కడుపునిండా, కొలత లేకుండా కావలసినంత తినవచ్చు.
4. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి సుగరు, బి.పి. ఉన్న వారికి రక్తంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు కరిగి, రక్తం పలుచబడుతుంది.
5. మలబద్ధకం తొలగించుకోవడానికి చాలా మంచి పద్ధతి.
6. శరీరాన్ని దీర్ఘవ్యాధులనుండి రక్షించే యాంటీ ఆక్సిడెంటులు, విటమిన్లు ఉంటాయి కాబట్టి అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు త్వరగా కోలుకుంటారు. రోగ నిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.

అవకాశమున్నవారు ప్రతిరోజు ఉదయం పూట, పెద్ద గ్లాసుడు పచ్చికూరల రసాన్ని త్రాగే ప్రయత్నం చేయండి. మనం రోజులో ఎంత సహజమైన ఆహారాన్ని లోపలకు పంపిస్తే అంత మంచిది కాబట్టి ఈ రసము వల్ల 10-15 శాతము సూర్యాహారము మనం గ్రహించినట్లు.

18. మన ముఖ్య అవసరాలు-లభించే పదార్థాలు

- పోషకాలు అవసరం శరీరానికి నికరంగా - ప్రకృతి ఆహారంలో లభిస్తాయి పుష్కలంగా
- గింజల్లో ఉంటుంది సెల్యులోజ్ అనే పీచుపదార్థం - శరీరారోగ్యానికది మూలం అనేది యదార్థం
- పాలిష్ చేసిన వాటికి ఇస్తున్నారు ప్రాధాన్యం - వాటిలో ఉండే పీచు పదార్థం శూన్యం
- శరీరానికి అవసరమయ్యే యాంటీబాడీలు - తయారవ్వాలంటే అవసరం ప్రోటీనులు
- పిండిపదార్థాలు చెందుతాయి కొవ్వుగా రూపాంతరం - అత్యవసరమైతే శక్తినందిస్తాయి నిరంతరం
- గింజల్లో క్రొవ్వు పదార్థాలు పుష్కలం - గింజల ద్వారా శరీరానికి అందించడం అవసరం
- క్లిష్టమైన సంయోగాలు వైటల్ ఎమైన్లు - సూక్ష్మపరిమాణంలో అవసరం ఈ విటమిన్లు
- విటమిన్ 'సి' లోపం - రోగనిరోధక శక్తికి శాపం
- పొట్టు తీయని గింజల్లో థయామిన్ లభ్యం- గింజల ద్వారానే ఆ లోపాన్ని సవరించడం సాధ్యం
- ఫోలిక్ ఆసిడ్ లోపిస్తే వస్తుంది ఎనీమియా - తాజా ఆకుకూరలు, ధాన్యాలు బాగా తినవయ్యా!
- ఆహారం ద్వారా ఖనిజ లవణాల లభ్యత - జీవక్రియలన్నింటికీ ఉంది వాటి ఆవశ్యకత

- ఖనిజ లవణాలు తగ్గితే వస్తుంది తేడా - ఆహారం ద్వారా అందించు సరిపడా
- అనువంశికతకు DNA, RNA ఆధారం - వీటి తయారీకి ఫాస్ఫరస్ చాలా అవసరం
- జీవకణాలలో ఉండే మెగ్నీషియం మూలకం - జీవక్రియలకు ఉత్ప్రేరకంగా పనిచేసే కారకం
- ఐరన్ ఆహారం ద్వారా అందించు - రక్తహీనత రాకుండా జాగ్రత్త వహించు
- నీటి సమతుల్యాన్ని కాపాడుతుంది సోడియం లవణం - శరీరంలో ఆమ్ల-క్షార సమతుల్యానికి అదే కారణం
- థైరాయిడ్ గ్రంథి స్రవిస్తుంది థైరాక్సిన్ - అది సరిగా పనిచేయాలంటే కావాలి అయోడిన్

మనం ఆహారానికి ఉండవలసిన గుణాలను గురించి చెప్పుకున్నప్పుడు సకల పోషక పదార్థాలను కలిగి ఉండడమనేది ఒక ముఖ్యమైన గుణముగా చెప్పుకోవడం జరిగింది. మనం తినే ఆహారం పొట్ట నిండడానికి కాకుండా శరీర అవసరాలను తీర్చేదిగా, శక్తినిచ్చేదిగా, శరీర ధర్మాలు సక్రమంగా నిర్వర్తించుకోవడానికి ఉపయోగపడేదిగా ఉండాలి. మనం తీసుకునే ఆహారంలో పోషకాలు శరీర అవసరాలకంటే తక్కువగా ఉంటే శరీరం కొన్ని రకాల జబ్బులకు గురికావడం జరుగుతుంది. మనం జీవించినంతకాలం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే పోషక పదార్థాలను అందించే ఆహారం తీసుకోవడం అవసరం. మనకు ముఖ్యంగా, ఎక్కువ మోతాదులో కావలసిన పోషక పదార్థాలు 1. పిండిపదార్థాలు (కార్బో హైడ్రేట్లు) 2. మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) 3. క్రొవ్వు పదార్థాలు (ఫ్యాట్స్) అని చెప్పవచ్చు. ఇవి మూడూ శరీరానికి శక్తి నివ్వడానికి, శరీర నిర్మాణానికి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి. ఇవి కాకుండా మన శరీరానికి అవసరమైన ఇతర పోషక పదార్థాలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు. ఇవి తక్కువ మోతాదులో ప్రతిరోజూ మనకు అవసరమవుతాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఇవి రెండూ తప్పనిసరిగా ఆహారంలో ఉండాలి. ఈ సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు శరీరాన్ని రక్షించడానికి

ఉపయోగపడతాయి. మనం చెప్పుకున్న అన్ని పోషక పదార్థాలు ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారంలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఒక్కొక్క పోషక పదార్థము మన శరీరానికి ఏ రకంగా అవసరమవుతుంది? దానిని ప్రతి రోజూ ఎంత తీసుకుంటే శరీర అవసరాలు తీరుతాయి, ఏ ఆహార పదార్థాలు ఆ పోషక పదార్థాన్ని కలిగి ఉంటాయి, ఆ పోషకాహారం లోపిస్తే ఎలాంటి ఇబ్బందులు శరీరానికి వస్తాయి మొదలైన విషయాలన్నీ వివరంగా తెలుసుకుందాము.

1. పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్లు):- మనిషి ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు ప్రథమ స్థానాన్ని ఆక్రమిస్తాయి. మనకు లభించే శక్తిలో 70% పిండి పదార్థాల నుండే తయారవుతుంది. 1 గ్రాము పిండి పదార్థము 4 కిలో కేలరీల శక్తిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. మన శరీరం తక్షణ అవసరాల కోసం పిండి పదార్థాల నుండే శక్తిని ఉత్పత్తి చేసుకుంటూ ఉంటుంది. ఈ పిండి పదార్థాలు ప్రకృతిలో మనకు మొక్కల నుండి పూర్తిగా లభిస్తున్నాయి. మొక్కలు సూర్యశక్తితోటి పిండి పదార్థాలను తయారుచేసుకుని ఆకులలో, కాయలలో, పండ్లలో, గింజల్లో నిలువ చేసుకుంటాయి. ఈ పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజ్, సుక్రోజ్, లాక్టోజ్, ఫ్రక్టోజ్, సెల్యులోజు అనే రూపాలతో వివిధ ఆహార పదార్థాలలో లభిస్తూ ఉంటాయి. కూరగాయలలో, పండ్లలో, తేనెలో గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ అనే రూపంలో ఉంటాయి. గింజ ధాన్యాలలో, చిరుధాన్యాలలో పప్పులలో, దుంపరకం కూరగాయలలో గ్లైకోజన్ రూపంలో ఉంటాయి. గింజ ధాన్యాలలో, కూరగాయలలో, పళ్ళలో అరగకుండా ఉండే పీచుపదార్థాన్ని సెల్యులోజు అని అంటారు. ఈ పీచు పదార్థం రూపంలో ఉండే సెల్యులోజు అనే పిండి పదార్థము శరీర ఆరోగ్యంలో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తుందని చెప్పవచ్చు. పళ్ళలో ఉండే పెప్టిన్ అనే జిగురుపదార్థం కూడా పీచుపదార్థంగా ఉపయోగపడుతుంది.

ఉపయోగములు:-

1. శరీర అవసరాలకు వెంటనే శక్తిని అందించుతాయి.

2. పిండి పదార్థాలు గ్లూకోజు రూపంలో మెదడుకి నిరంతరం శక్తిని అందించడానికి ఉపయోగపడతాయి.
3. లాక్టోజు రూపంలో ఉండే పిండి పదార్థము ప్రేగులలో ఆరోగ్యకరమైన బాక్టీరియా పెరుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది.
4. కరిగే పీచుపదార్థం రూపంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు రక్తంలోని గ్లూకోజు, క్రొవ్వు సంబంధిత పదార్థాలను (కొలెస్టరాల్) తగ్గిస్తాయి.
5. కరగని రూపంలో ఉండే పీచు పదార్థాలు మల పదార్థ పరిమాణాన్ని ఎక్కువ చేస్తాయి. మల పదార్థాన్ని ఎక్కువ చేయడం ద్వారా, ప్రేగుల కదలికలను పెంచడం ద్వారా తేలికగా మలవిసర్జన అయ్యేటట్లు సహకరిస్తాయి. దీని వలన ప్రేగులకు కాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు రాకుండా నిరోధింపబడుతుంది.

లభించే ఆహారపదార్థాలు:-

1. బియ్యం, రాగులు, సజ్జలు, గోధుమలు, బార్లీ, మొక్కజొన్న, అలసందలు మొదలైన అన్ని రకాల గింజ ధాన్యాలలోనూ విరివిగా పిండిపదార్థాలుంటాయి.
2. చిక్కుడు, బఠాణీ, పెసలు, కందులు, సెనగలు మొదలైన పప్పు ధాన్యాలు.
3. వ్రేళ్ళు, కాండాలు, దుంపకూరలు.
4. ఆకుకూరలలో తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి.
5. అన్ని రకాల పండ్లలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో ఉంటాయి. పండ్లలో పిండి పదార్థము పెక్టిన్ అనే పీచుపదార్థము రూపంలో కూడా ఉంటుంది.

మనం పైన చెప్పుకొన్న ఆహార పదార్థాలను ముఖ్యంగా ధాన్యాలను మరపట్టి గింజల పైపొరను తీయకుండా తిన్నప్పుడే అందులోని పీచుపదార్థాలు పోకుండా ఉంటాయి. పీచురూపంలో ఉండే పిండి పదార్థాలు తప్పనిసరిగా పిండి

పదార్థంతో పాటు ఆహారంగా తీసుకోవాలి. పాలిష్ చేసిన పిండి పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు.

2. మాంస కృత్తులు (ప్రోటీన్లు):- మన శరీరంలోని ప్రతి కణము యొక్క నిర్మాణానికి, ఎక్కువ కాలం పనిచెయ్యడానికి మాంసకృత్తులు తప్పనిసరిగా అవసరమవుతాయి. ప్రతి జీవకణములో మాంసకృత్తులు అంతర్భాగంగా ఉంటాయి. మాంసకృత్తులలో దాదాపు సగభాగం మన దేహంలో కండరాల రూపంలో ఉంటాయి. మిగిలినవి ఎముకలు, కార్టిలేజ్ మరియు చర్మము రూపంలో ఉంటాయి. వివిధ రకాల అమైనోయాసిడ్లు కలసి మాంసకృత్తులు తయారవుతాయి. వీటిలో కొన్నింటిని అత్యవసర అమైనోయాసిడ్లు (ఎసెన్షియల్ అమైనో యాసిడ్లు) అని అంటారు. వాటిని మనం ఆహారంలోని మాంసకృత్తుల నుండి సంపాదించుకోవాలి. మిగిలిన అమైనోయాసిడ్లను శరీరం తయారుచేసుకొని మాంసకృత్తులను నిర్మించుకుంటుంది. మాంసకృత్తులు మన శరీరంలో అనేక రకాలైన పనులను నిర్వర్తిస్తూ ఉంటాయి. వయసునిబట్టి, శరీరము యొక్క స్థితిని బట్టి, పని ఒత్తిడిని బట్టి మాంసకృత్తుల అవసరాలు మారుతూ ఉంటాయి. పెరిగే పిల్లలకు, అనారోగ్యంతో ఉన్నవారికి, గర్భిణీ స్త్రీలకు మాంసకృత్తులు మిగతావారికంటే ఎక్కువ అవసరమవుతాయి. 1 గ్రాము మాంసకృత్తులు 4 కిలో కేలరీల శక్తిని విడుదల చేస్తాయి. మన శరీరం 20% శక్తిని మాంసకృత్తుల ద్వారా తయారు చేసుకుంటుంది.

ఉపయోగములు:-

1. మన శరీరంలో నిరంతరం కొన్ని కోట్ల కణాలు చనిపోతూ ఉంటాయి. వాటి స్థానంలో క్రొత్త కణాలు పుట్టడానికి, వాటి నిర్మాణానికి, ఉన్న కణాలు సక్రమంగా పనిచెయ్యడానికి ఉపయోగపడతాయి.
2. రక్తంలో ఉండే సీరమ్ అల్బుమిన్, సీరమ్ గ్లోబ్యులిన్ అనే ప్రోటీనులు రక్తం యొక్క ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ ని కాపాడుతాయి.

3. ఎ.సి.టి.హెచ్., ఇన్సులిన్ అనే హార్మోనులు ప్రోటీను రూపంలో ఉంటాయి.
4. మన శరీరాన్ని రక్షించే యాంటీబాడీలు ప్రోటీనుతో తయారు చేయబడతాయి.
5. జీర్ణక్రియలో ప్రముఖపాత్రను వహించే ఎంజైములు కూడా ప్రోటీను పదార్థముతో తయారు చేయబడతాయి.
6. కండరాల సంకోచ, వ్యాకోచాలకు యాక్టిన్, మమేసిన్ అనే ప్రోటీనులే కారణం.
7. ఒక్క పైత్యరసం (బైల్) తప్ప శరీరంలోని అన్ని ద్రవాలు ప్రోటీనుతో కలసి ఉంటాయి.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:-

1. వేరుశెనగ, చిక్కుడు, బఠాణీ, సోయా చిక్కుడు మరియు అన్ని రకాల పప్పుధాన్యాలు మాంసకృత్తులను కలిగి ఉంటాయి.
2. నువ్వులు, బాదం, జీడిపప్పు మొదలైన గింజలలో ఎక్కువ శాతం మాంసకృత్తులు ఉంటాయి.
3. ఆకు కూరల్లో ఉపయోగకరమైన మాంసకృత్తులు ఉంటాయి కాని తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి.

మాంసకృత్తుల యొక్క నాణ్యత వాటిలో ఉండే అమైనోయాసిడ్ల మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మనం పైన చెప్పుకున్న అన్ని ఆహార పదార్థాలలోను ముఖ్యమైన అమైనో యాసిడ్లు అన్నీ లభ్యమవుతాయి.

మన శరీరంలో మాంసకృత్తులు తగ్గినప్పుడు వచ్చే లక్షణాలు:- మాంసకృత్తుల లోపం వలన త్వరగా అలసిపోవడం, బరువు తగ్గిపోవడం, రక్తహీనత, రోగనిరోధకశక్తి తగ్గిపోవడం, లివరు సరిగా పనిచెయ్యక పోవడం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తూ ఉంటాయి. పిల్లలకు తగినంత

మాంసకృత్తులున్న ఆహారం అందనప్పుడు వారిలో ఎదుగుదల లోపించడం, తరచుగా విరేచనాలు రావడం, పొట్ట పెరగడం లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

పైన చెప్పిన ఇబ్బందులన్నీ మాంసకృత్తులున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా నివారించుకోవచ్చు.

3. క్రొవ్వు పదార్థాలు (ఫాట్స్):- మన శరీరములో అదనపుశక్తి క్రొవ్వు రూపంలో నిలువ చేయబడుతుంది. ఈ నిలువ ఉన్న శక్తి అవసరమైనప్పుడు పిండిపదార్థాలుగా మార్పు చెంది శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి ఉపయోగపడుతుంది. మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకొనే క్రొవ్వు పదార్థాలు కాకుండా, పిండి పదార్థాలు శరీరంలో ఎక్కువ అయినప్పుడు అవి క్రొవ్వుగా మార్చబడి నిలువ చేయబడతాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు జీవకణముల పొరల నిర్మాణానికి, ముఖ్యంగా నరాల కణాల నిర్మాణానికి ఎంతో అవసరం. మనం క్రొవ్వు పదార్థాలను సాధారణంగా నూనె, నెయ్యి, వెన్న మొదలైన రూపాల్లో శరీరానికి అందిస్తూ ఉంటాము. ఈ రకమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు ఏ మాత్రం ఎక్కువ అయినా రక్తంలో కొలెస్టరాల్ ని పెరిగేలా చేస్తాయి. గింజలలో ఉండే సహజమైన క్రొవ్వు పదార్థాలను గింజల రూపంలోనే శరీరానికి అందించడం చాలా మంచిది. జంతు సంబంధమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి పూర్తిగా హానికరమైనవని చెప్పవచ్చు. 1 గ్రాము క్రొవ్వు పదార్థం 9 కిలో కేలరీల శక్తిని ఇస్తుంది. మన శరీరం 20% శక్తిని క్రొవ్వు పదార్థాల ద్వారా తయారు చేసుకుంటుంది.

ఉపయోగములు:-

1. క్రొవ్వు ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకున్నప్పుడు అది ఎక్కువ సేపు కడుపులో ఉండడం వలన ఆకలి లేకుండా ఆపుతుంది.
2. చర్మం క్రింద ఉండే క్రొవ్వు శరీరం యొక్క వేడిని కాపాడుతుంది.
3. ముఖ్యమైన అవయవాల చుట్టూ క్రొవ్వు రక్షణగా ఉంటుంది.

4. క్రొవ్వులో కరిగే ఎ, డి, ఇ, కె. విటమిన్లకు క్రొవ్వు వాహకంగా పనిచేసి శరీరం వాటిని గ్రహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
5. క్రొవ్వులో ఉండే ఎసెన్షియల్ ఫాటీ యాసిడ్లు శరీరంలో అనేక ముఖ్యమైన పనులను నిర్వర్తిస్తాయి.
6. శరీరానికి శక్తి అవసరమైనప్పుడు క్రొవ్వుల ద్వారా అందడం వలన ప్రోటీన్లు ఆక్సిడేషన్ ప్రక్రియకు లోను కాకుండా ఉంటాయి.
7. శరీరము మంచి కొలెస్టరాల్ ని తయారు చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:-

1. అన్ని రకాల గింజలలోనూ క్రొవ్వు పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నువ్వులు, వేరుశెనగ, సోయా చిక్కుడు, ప్రొద్దు తిరుగుడు, ప్రత్తి, మొక్కజొన్న, కొబ్బరి మొదలైనవి.
2. గింజ ధాన్యాలలో, పప్పు ధాన్యాలలో కూడా క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి. కాని చాలా తక్కువ శాతంలో ఉంటాయి.

శరీరంలో క్రొవ్వు పరిమాణం తగ్గినప్పుడు వచ్చే నష్టాల కంటే పెరిగినప్పుడు వచ్చే నష్టాలు చాలా ఎక్కువ. స్థూలకాయం, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, కాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు రావడానికి జంతుసంబంధమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవడమే కారణమని చెప్పవచ్చు. అందుచేతనే క్రొవ్వు పదార్థాలు లభించే ఆహార పదార్థాలలో జంతుసంబంధమైన వాటిని సూచించడం మానివేయడం జరిగినది.

ఇప్పటివరకూ మనం శరీరానికి ముఖ్యంగా అవసరమైన స్థూల పోషకపదార్థాల గురించి వివరంగా తెలుసుకోవడం జరిగింది. శరీర నిర్వహణకు, రక్షణకు

అవసరమైన సూక్ష్మ పోషక పదార్థాల గురించి ఇప్పుడు వివరంగా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేద్దాం.

4. విటమిన్లు:- విటమిన్లు శరీరానికి అతి తక్కువ పరిమాణంలో అవసరమైన రసాయన సంయోగాలు. శరీరంలో జరిగే అనేక రకాల పనులకు, చర్మం, ఎముకలు, నరాలు, కళ్ళు, మెదడు, రక్తం, మ్యూకస్ పొరల నిర్మాణానికి విటమిన్లు చాలా అవసరం. శరీరం వీటిని తయారు చేసుకోలేదు కనుక వీటిని ఆహారం ద్వారా శరీరానికి అందించాలి. విటమిన్ - డి మాత్రం కొంత వరకు శరీరంలో తయారు చేయబడుతుంది. విటమిన్లు అవసరమైన మోతాదులో శరీరానికి అందకపోతే అనేక అనర్థాలు కలుగుతాయి. నీటిలో కరిగేవి, క్రొవ్వులో కరిగేవి అని విటమిన్లను రెండు రకాలుగా విభజించారు. విటమిన్ ఎ, డి, ఇ, కె లు క్రొవ్వులో కరుగుతాయి. విటమిన్ 'సి' మరియు థియామిన్ (బి1), రైబోఫ్లావిన్ (బి2), నియాసిన్ (బి3), పైరిడాక్సిన్ (బి6), ఫోలిక్ యాసిడ్, సైనకోబాలమిన్ (బి12) లాంటి బి విటమిన్లు నీటిలో కరుగుతాయి. బీటాకెరోటిన్ లాంటి ప్రో-విటమిన్లు శరీరంలో విటమిన్-ఎ గా మారతాయి. క్రొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు శరీరంలో నిల్వ ఉంటాయి. కానీ నీటిలో కరిగే విటమిన్లు నిలువ ఉండవు. అవి సులభంగా మూత్రం ద్వారా విసర్జించబడతాయి. విటమిన్-బి కాంప్లెక్సు, విటమన్-సిలు ఆహార పదార్థాలు ఎండబెట్టినప్పుడు, వండేటప్పుడు, గాలి వలన, ప్రాసెస్ చేసినప్పుడు సులభంగా నాశనమవుతాయి.

విటమిన్-ఎ (రెటినాల్):- ఈ విటమిను ముఖ్యంగా ఎదుగుదలకు, సంతానోత్పత్తికి, కంటి చూపు బాగుండటానికి ఉపయోగపడుతుంది. రోగ నిరోధకశక్తి కూడా పెంచుతుంది.

విటమిన్-ఎ లోపం వలన వచ్చే నష్టాలు:-

1. చర్మం మందముగా, గరుకుగా తయారవుతుంది, జిగురు పొరలు ఎండిపోతాయి.
2. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గిపోతుంది.
3. తీవ్రమైన విటమన్-ఎ లోపం చిన్న పిల్లలలో గ్రుడ్డి తనానికి దారి తీస్తుంది.
4. విటమిన్ లోపం ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కంటిలోని తెల్లగుడ్డు దాని మెరుపును కోల్పోయి తడిలేకుండా అయిపోతుంది.
5. రేచీకటి అనే వ్యాధి కలుగుతుంది.
6. కంటి చూపు తగ్గిపోతుంది.

లభించే ఆహార పదార్ధాలు:- ఆకుకూరలు, పసుపు/నారింజ రంగులో ఉన్న కూరగాయలలో బీటాకెరోటిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. (బీటా కెరోటిన్ శరీరంలో విటమిన్-ఎ గా మారుతుంది) ఉదాహరణ: మునగాకు, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బొప్పాయి, గుమ్మడి మొదలగునవి.

విటమిన్-డి:- ఈ విటమిన్ ఎముకల పెరుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది. ప్రేగుల నుండి కాల్షియంను గ్రహించి ఎముకలను చేరవేయడానికి ఈ విటమిన్ సహాయపడుతుంది. డి-విటమిన్ ఆహారం ద్వారా లభించదు. నీలలోహిత కిరణాల సహాయంతో ఈ విటమిన్ చర్మంలో తయారవుతుంది.

విటమిన్-డి లోపం వల్లే వచ్చే నష్టాలు:- చిన్న పిల్లలలో ఎముకల పెరుగుదల లేక రికెట్స్ అనే వ్యాధి వస్తుంది. ఎముకల గట్టిదనం లేక వంగిపోవడం, దొడ్డికాళ్ళు, పళ్ళు సరిగా రాకపోవడం, కీళ్ళవాపులు, కండరాలు బలహీనంగా ఉండడం, మానసికంగా కుదురు లేకుండా ఉండడం మొదలగు లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పెద్దవారికి ఎముకల నెప్పులు రావడం, ఎముకలు బలహీనంగా ఉండడం జరుగుతుంది.

సూర్యరశ్మి తగిలేలా ఆరుబయట పనిచేసుకునే వారికి ఈ విటమిన్ లోపం రాదు. పూర్వం చిన్నపిల్లలకు వంటికి నూనె రాసి కాసేపు ఎండలో నిలబెట్టి అప్పుడు స్నానం చేయించేవారు. అలా చేయడం వలన ఈ విటమన్ లోపం నివారించబడుతుంది.

విటమిన్-ఇ:- ఈ విటమిను కణకవచము యొక్క పనితీరుని, ఆరోగ్యాన్ని నియంత్రిస్తుంది. వంధ్యత్వం, ముసలితనం రాకుండా కాపాడుతుంది. యాంటి ఆక్సిడెంట్ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. దీని వలన శరీరము దీర్ఘరోగాల బారిన పడకుండా రక్షించబడుతుంది.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:- అన్ని రకాల గింజలలోను, ధాన్యాలలోనూ ఉంటుంది. ఆకు పచ్చని కూరగాయలలోనూ, పసుపు రంగు కాయగూరలలో కూడా లభిస్తుంది. సాధారణంగా ఇ-విటమిన్ లోపం అనేది ఎక్కువ కనిపించదు.

విటమిన్-కె:- రక్తం గడ్డకట్టడానికి ఈ విటమిన్ అత్యావసరమైనది. ఈ విటమిన్ కొంతవరకు ప్రేగులలో ఉండే ఉపయోగపడే బాక్టీరియాల వల్ల తయారు చేయబడుతుంది. కొంతశాతం ఆహారం ద్వారా తీసుకోవలసి వస్తుంది.

విటమిన్-కె లోపం వల్ల వచ్చే నష్టాలు:- ఈ విటమిన్ లోపం వలన రక్తాన్ని గడ్డ కట్టించే ప్రోత్రాంబిన్ అనే పదార్థం లివరులో తయారు కాదు. అందుచేత రక్తం గడ్డ కట్టే సమయం పెరుగుతుంది. దెబ్బలు తగిలినప్పుడు ఆపరేషన్ల సమయంలో రక్తప్రసారాలను అరికట్టడం కష్టం అవుతుంది.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:- అన్ని రకాల ఆకుపచ్చని కూరలు, కాయగూరలు, టమోటాలు, క్యాలీఫ్లవర్, సోయా చిక్కుడు మొదలగునవి.

విటమిన్-సి (ఆస్కార్ బిక్ యాసిడ్):- ఈ విటమిన్ శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లలో అతిముఖ్యమైనది. శరీరములోని అన్ని రకాల కణజాలము యొక్క నిర్మాణానికి, పెరుగుదలకు ఈ విటమిన్-సి ఉపయోగపడుతుంది. ఎముకలు,

కార్టిలేజ్, పళ్ళు, రక్త నాళాలు, కనెక్టివ్ టిష్యూల తయారీకి ఈ విటమిన్ ఎంతో అవసరం. ఈ విటమిన్ ప్రోటీనుతో కలిసి కణాల పెరుగుదలకు, క్రొత్త కణాల తయారీకి సహకరిస్తుంది. ఎక్కువ వత్తిడి ఉన్నప్పుడు ఈ విటమిన్ యొక్క అవసరం శరీరానికి ఎక్కువగా ఉంటుంది. గాలి తగలడం వలన ఈ విటమిన్ త్వరగా నశిస్తుంది. పండ్లుగానీ, కాయగూరలు గానీ, గాలికి వదిలివేసినా, ఎండబెట్టినా ఈ విటమన్ నశిస్తుంది కాబట్టి పండ్లు, కాయగూరలు తాజాగా ఉన్నప్పుడే వాడుకోవాలి. పండ్లు ముక్కలుగా కోసి ఆలస్యంగా తినడం, రసాలు తీసి మూతపెట్టకుండా వదిలేయడం మొదలగు వాటివల్ల ఈ విటమిన్ ని నష్టపోవడం జరుగుతుంది. ఎండిన గింజలలో విటమిన్-సి చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. అవే గింజలను మొలకెత్తించినపుడు విటమిన్ 85% పెరుగుతుంది. అందుచేత మొలకెత్తిన విత్తనాలు విటమిన్ - సికి చాలా మంచివి.

ఉపయోగములు:-

1. రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది.
2. గాయాలు, పుండ్లు త్వరగా మానడానికి ఉపయోగపడుతుంది.
3. ప్రేగులు ఇనుమును గ్రహించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

విటమిన్ - సి లోపం వల్ల కలిగే నష్టాలు:-

1. చిగుళ్ళు వాచి రక్తం కారడం
2. ఎముకలు పెళుసు బారటం
3. రక్తనాళాల గోడలు పలుచబడి రక్తస్రావాలు జరగడం
4. పిల్లల్లో ఎదుగుదల లోపించడం
5. త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్లు రావడం
6. రక్తహీనత మొదలగునవి

లభించే ఆహార పదార్థాలు:-

1. నిమ్మ, నారింజ వంటి పుల్లటి పండ్లు, తాజా ఉసిరి, జామ, అరటి పండు, టమోటా, తాజా ఆకుకూరలు, పండ్లు, కాయగూరల్లో లభిస్తుంది.
2. మొలకెత్తిన పెసలు, శెనగల్లో చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బి-గ్రూపు విటిమిన్లు:- శరీర పోషణలో బి-విటమిన్లు చాలా ప్రముఖ పాత్రను వహిస్తాయి. ఇవి పిండి పదార్థాలు, ప్రోటీన్లు, క్రొవ్వు పదార్థాల జీవక్రియకు, శక్తిని సరిగా ఉపయోగించుకోవడానికి ఉపయోగపడతాయి. వీటిలో థయామిన్ (బి1), రైబోఫ్లోవిన్ (బి2), నియాసిన్ (బి3), పైరిడాక్సిన్ (బి6), ఫోలిక్ యాసిడ్, సైనికోబాలమిన్ (బి12) అనే 6 విటమిన్లు ముఖ్యమైనవి. వీటన్నింటినీ కలిపి బి-కాంప్లెక్సు విటమిన్లుగా వ్యవహరిస్తారు. ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాము.

థయామిన్ (బి1) :- థయామిన్ అనేది బి-విటమిన్లలో మొదట కనిపెట్టబడినది. చాలా ముఖ్యమైనది కూడా. పిండి పదార్థాలు శక్తిగా ఉపయోగించుకోవడానికి ఈ విటమిన్ సహకరిస్తుంది. ఈ విటమిన్ అన్ని రకాల ధాన్యాల పై పొరలోనూ ఉంటుంది. ధాన్యాలపైన తవుడును తీయకుండా తినడం ద్వారా ఈ విటమిన్ ను పుష్కలంగా పొందవచ్చు. ప్రస్తుతం మనదేశంలో అందరూ పాలిష్ చేసిన బియ్యాన్ని, గోధుమలను వాడడం వలన ఈ విటమిన్ లోపం కనిపిస్తున్నది. పాలిష్ చేయకుండా తినడమే దీనికి నివారణ మార్గం.

విటమిన్-బి1 లోపం వలన వచ్చే లక్షణాలు:- ఆకలి మందగించడం, కాళ్ళూ చేతులూ తిమ్మిర్లు, విరేచన బద్ధకం, నీరసం, పిక్కల నొప్పులు, కండరాల బలహీనత లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొంతమందిలో వంటికి నీరు పట్టడం, దడ, ఆయాసం లాంటి లక్షణాలు కూడా కనిపిస్తాయి.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:- పొట్టు తీయని అన్ని రకాల గింజ ధాన్యాలు చిరుధాన్యాలు, పప్పుధాన్యాలు. ఏ ఆహార పదార్థాలలో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ ఉంటాయో ఆ ఆహార పదార్థాలలో బి1 విటమిన్ కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది. పండ్లు, కాయగూరలలో తక్కువగా ఉంటుంది.

రైబోఫ్లోవిన్ (బి2):- విటమిన్ బి1 పిండి పదార్థాల జీవ క్రియలో ఉపయోగపడినట్లుగా విటమిన్-బి2 ప్రోటీన్ల జీవక్రియలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. కణజాలము యొక్క తయారీకి, శక్తిని విడుదల చేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

విటమిన్-బి2 లోపం వల్ల వచ్చే లక్షణాలు:- నాలుక పూత, పెదాల మూలలు పగలడం, పళ్ళు ఊడడం, కండ్లు ఎర్రబడటం, చర్మం గరుకుగా ఉండడం, చూపు మసగ్గా ఉండడం మొదలగునవి.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:- ఆకు కూరలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోధుమలు, పప్పు ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలలో ఒక మాదిరిగా ఉంటుంది. బియ్యంలో చాలా తక్కువగా ఉంటుంది.

నియాసిన్ (బి3):- ఇది పిండి పదార్థాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, మాంసకృత్తుల జీవక్రియలో కో-ఎంజైముగా పనిచేస్తుంది. ఈ విటమిన్ ఆహారం ద్వారా అందడమే కాకుండా ట్రిప్టో ఫాన్ అనే ప్రోటీను పదార్థము నుండి కూడా శరీరములో తయారవుతుంది.

విటమిన్-బి3 లోపం వల్ల వచ్చే లక్షణాలు:- ఈ విటమిన్ లోపం వల్ల వచ్చే వ్యాధిని పెల్లాగ్రా అంటారు. నోటిపూత, చర్మంపై మచ్చలు, చర్మం దురద మొదలగునవి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ఈ మచ్చలు సాధారణంగా సూర్యరశ్మి తగిలే భాగాలలో ఏర్పడతాయి. ఇవి కాకుండా ఆకలి మందగింపు, డిప్రెషన్, నరాల నీరసం కూడా ఉంటాయి.

లభించే పదార్థాలు: ముఖ్యంగా వేరుశెనగల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. పొట్టుతీయని అన్ని రకాల ధాన్యాలు, గింజలు, పప్పులలో ఉంటుంది.

పైరిడాక్సిన్ (బి6):- మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాల జీవక్రియలో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విటమన్ లోపం పెద్దగా ఎవరిలోనూ కనిపించదు. ఎందుకంటే ఈ విటమిన్ చాలా తక్కువ పరిమాణంలో అవసరమవుతుంది.

లభించే పదార్థాలు:- పొట్టు తీయని గింజలు, ధాన్యాలు, కాయగూరలు.

ఫోలిక్ యాసిడ్:- ఎర్రరక్తకణాల విభజనలో ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విటమిన్ లోపించడం వలన మెగాలోబ్లాస్టిక్ ఎనీమియా అనే వ్యాధి వస్తుంది. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఈ విటమిన్ ఎక్కువ అవసరం అవుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ తయారుచేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది కొంతవరకు ప్రేగులలోని బాక్టీరియా వల్ల తయారు చేయబడుతుంది.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:- తాజా ఆకు కూరలలో పుష్కలంగా ఉంటుంది. పప్పు ధాన్యాలలో, కాయగూరల్లో కూడా లభిస్తుంది.

సైనకోబాలమిన్ (బి12):- ఈ విటమిన్ శరీరములోని అన్ని కణాల నిర్వహణకు ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యముగా ఎముకల మజ్జ (బోన్ మారో) లోని కణాలు, నరాల కణాలు, ప్రేగుల కణాలు సక్రమంగా పనిచెయ్యడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఎర్రరక్త కణాలను తయారు చెయ్యడానికి, కణాల విభజనకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ విటమిన్ లోపించినప్పుడు మెగాలోబ్లాస్టిక్ ఎనీమియా అనే వ్యాధి వస్తుంది.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:- జంతు సంబంధమైన ఆహార పదార్థాలలో మాత్రమే ఈ విటమిన్ లభిస్తుంది అని చెబుతారు. కాని శాకాహారులైన వారిలో ఎవరికీ కూడా ఈ విటమిన్ లోపం ప్రత్యేకించి కనిపించదు. ప్రేగులలో స్వతహాగా ఈ విటమిను కొంత తయారవుతుంది. ప్రేగులలో జబ్బులున్నవారికి ఈ విటమిన్

లోపం కనిపిస్తుంది. ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా ఉండేటట్లు చూసుకుంటే ఈ విటమిన్ లోపం రాదు.

ఇప్పటి వరకూ మనం శరీరంలో విటమిన్ల యొక్క పాత్ర, అవి లోపించడం వలన కలిగే నష్టాలు, అవి ఏ పదార్థాలలో లభిస్తాయి మొదలగు విషయాల గురించి తెలుసుకున్నాము. మరి ఆ నష్టాలు రాకుండా చూసుకోవాలంటే ప్రతి రోజూ తాజాపండ్లను, గింజలను, ఆకుకూరలను సహజమైన రీతిలో ఆహారంగా తీసుకోవడమే మార్గం.

5. ఖనిజ లవణాలు (మినరల్స్):- మన శరీరము 24 ఖనిజ లవణాలను కలిగి ఉన్నది. వీటన్నింటినీ కూడా మనం ఆహారం ద్వారానే అందించవలసి ఉంది. మన శరీరము యొక్క మొత్తం బరువులో 3-4% ఈ ఖనిజ లవణాలు ఆక్రమిస్తాయి. శరీరము యొక్క నిర్మాణానికి అనేక పనులు నిర్వర్తించడానికి ఖనిజ లవణాలు ఉపయోగపడతాయి.

1. ఎముకలు, పళ్ళ నిర్మాణానికి కాల్షియం, ఫాస్పరస్, మెగ్నీషియం అవసరమవుతాయి.
2. శరీరంలోని మృదువైన కణాలు, కండరాలు, లివరు నిర్మాణానికి ఫాస్పరస్ అవసరమవుతుంది.
3. సోడియం, పొటాషియం, క్లోరైడ్, ఫాస్పరస్ మొదలైన ఖనిజాలు శరీరంలోని ద్రవాలలో, కణాలలో కరిగే లవణాల రూపంలో ఉంటాయి.
4. కొన్ని రకాలైన ఖనిజ లవణాలు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పనులు నిర్వర్తించడానికి అవసరమవుతాయి.

ఉదాహరణ:-

1. ఐరన్, కాపర్ (రాగి) ధాతువులు హిమోగ్లోబిన్ ను తయారు చేస్తాయి.

2. అయోడిన్ మూలకము థైరాక్సిన్ అనే హార్మోనును ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
3. జింక్ అనేది ఎంజైము, హార్మోనులో భాగంగా ఉంటుంది.
4. కోబాల్ట్ అనేది విటమిన్ బి12 లో ఉంటుంది.
5. ఇంకా కొన్ని మూలకాలు కొన్ని రకాల ఎంజైములను తయారు చేయడంలో ఉపయోగపడతాయి.

శరీరంలో వీటి యొక్క పరిమాణం మనం తీసుకున్న దానిని బట్టి, శరీరం విసర్జించే దానిని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. మన శరీరానికి ప్రతిరోజు విటమిన్లు ఎలా అవసరమో అదే విధముగా వీటిని తక్కువ పరిమాణంలో ప్రతిరోజు శరీరానికి అందించవలసి ఉంటుంది. మన శరీరం రోజుకి 20-30 గ్రాముల వరకు ఖనిజ లవణాలను మూత్రం ద్వారా, మలం ద్వారా, చర్మం ద్వారా విసర్జిస్తూ ఉంటుంది. వీటిలో ముఖ్యంగా సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, కాల్షియం, క్లోరైడ్, సల్ఫేటులు, ఫాస్ఫేటులు ఉంటాయి. అందుచేత ముఖ్యంగా వీటిని ప్రతిరోజు ఆహారం ద్వారా శరీర అవసరాలకు సరిపడా మనం అందించవలసి ఉంటుంది. చిన్న పిల్లలలో కణాల పెరుగుదలకు ఎక్కువ శాతంలో అన్ని రకాల ఖనిజ లవణాలు అవసరమవుతాయి. మనమిప్పుడు ముఖ్యమైన ఖనిజ లవణాలను ఒక్కొక్క దాని గురించి వివరంగా తెలుసుకుందాము.

కాల్షియం:- మన శరీరంలోని అన్ని ఖనిజ లవణాలకంటే కాల్షియం ఎక్కువ స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. శరీరంలోని మొత్తం కాల్షియంలో 99% ఎముకలలోనే ఉంటుంది. ఎదిగిన మనిషి శరీరంలో 1000-1200 గ్రాముల కాల్షియం ఉంటుంది. ప్రేగులు కాల్షియంను గ్రహించడానికి విటమిన్-డి అవసరమవుతుంది. ప్రేగుల యొక్క క్షారత్వము పెరిగితే కాల్షియం తక్కువ గ్రహించబడుతుంది. ఎక్కువ ప్రోటీనులు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వలన కాల్షియం ఎక్కువ పీల్చుకోబడుతుంది. శరీరంలో కాల్షియం యొక్క పరిమాణం శరీరానికి

అందించిన దానిని బట్టి, విసర్జించిన దానిని బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. రోజుకి 400 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం శరీరానికి అవసరమవుతుంది.

కాల్షియం శరీరంలో నిర్వర్తించే ముఖ్యమైన పనులు:-

1. ఎముకలు, పళ్ళ నిర్మాణానికి అవసరమవుతుంది.
2. రక్తం గడ్డకట్టడానికి సహాయపడుతుంది.
3. గుండె, కండరాలు, సంకోచించడానికి అవసరమవుతుంది.
4. నరాల వ్యవస్థను నియంత్రిస్తుంది.

కాల్షియం లోపం వలన వచ్చే లక్షణాలు:-

1. కాల్షియం లోపం వలన చిన్న పిల్లలకు ఎదుగుదల తగ్గిపోతుంది. నెలలు నిండకుండా పుట్టే పిల్లలలో కాల్షియం లోపం వలన రికెట్స్ అనే వ్యాధి వస్తుంది.
2. పెద్ద వారిలో ఎముకలు పెళుసుగా మారడం, త్వరగా విరిగి పోవడం, ఎముకలలో నొప్పులు, విపరీతమైన కీళ్ళ నొప్పులు మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

కాల్షియం ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్నిస్తూ దానితో పాటు విటమిన్-డి అందేలా చూడడం వలన ఈ లోపాన్ని త్వరగా నివారించుకోవచ్చు.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:-

1. అన్ని రకాల ఆకుకూరలలో కాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా పాలకూర, మెంతికూర, తోటకూర, మునగాకు మొదలగునవి.
2. నువ్వులు, తమలపాకులలో ఎక్కువ పరిమాణంలో కాల్షియం ఉంటుంది.

3. రాగులు, సెనగలు, సోయా గింజలు, చిక్కుడు మొదలగు అన్ని గింజ ధాన్యాలలో, పప్పు ధాన్యాలలో కాల్షియం ఉంటుంది.

ఫాస్ఫరస్:- కాల్షియం తరువాత ముఖ్యమైన ఖనిజ లవణాలలో ఫాస్ఫరస్ ఒకటి. ఇది ఎముకలలో కాల్షియంతో కలసి కాల్షియం ఫాస్ఫేటు రూపంలో ఉంటుంది. ఫాస్ఫరస్ అనువంశికతను నిర్దేశించే DNA, RNA అనే జన్యు పదార్థాలను తయారు చేయడానికి చాలా అవసరం. **శరీరంలో కాల్షియం నిలువ ఉండాలంటే ఫాస్ఫరస్ అవసరమవుతుంది. కాల్షియం ఒంటరిగా ఉండకుండా ఫాస్ఫరస్ తో కలసి కాల్షియం ఫాస్ఫేటుగా నిలువ ఉంటుంది. కణంలోని ద్రవాలు లోపలికి, బయటకు ప్రయాణించడానికి కూడా ఫాస్ఫరస్ అవసరమవుతుంది.** ఫాస్ఫోలిపిడ్స్ రక్తంలో క్రొవ్వు ప్రయాణించడానికి సహకరిస్తాయి. మన శరీరంలో 400-700 గ్రాముల ఫాస్ఫరస్ ఫాస్ఫేటుల రూపంలో ఉంటుంది. రోజుకి 1 గ్రాము ఫాస్ఫరస్ ఆహారం ద్వారా సరఫరా చేయవలసి ఉంటుంది.

ఫాస్ఫరస్ శరీరంలో నిర్వర్తించే ముఖ్యమైన పనులు:-

1. ఎముకల నిర్మాణానికి, పళ్ళ నిర్మాణానికి ఉపయోగపడుతుంది.
2. ఫాస్ఫోలిపిడ్స్ ని తయారు చేస్తుంది. ఆ ఫాస్ఫోలిపిడ్స్ కణంలో ముఖ్యమైన నిర్మాణాలుగా ఉంటాయి. మరియు క్రొవ్వు పదార్థాల జీవక్రియలో కూడా సహాయక కారులుగా ఉంటాయి.
3. పిండి పదార్థాల జీవక్రియలో ఉపయోగపడుతుంది. గ్లూకోజును ప్రేగులు గ్రహించుకోవడానికి, పీల్చుకున్న గ్లూకోజు కణాలు ఉపయోగించుకోవడానికి, మూత్రనాళాల ద్వారా అవసరమైన గ్లూకోజు బయటకు పోకుండా పీల్చుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

4. శక్తి నిలువ చెయ్యడానికి, శక్తిని విడుదల చెయ్యడానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. ఫాస్పరస్ లోపం రావడమనేది సాధారణంగా జరుగదు. మనం తినే అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలలో ఫాస్పరస్ లభ్యమవుతుంది.

లభించే ఆహార పదార్థాలు:- అన్ని రకాల గింజ ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, దుంపలు, పండ్లు మొదలగు అన్ని రకాల ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహార పదార్థాలలోనూ ఫాస్పరస్ లభిస్తుంది.

మెగ్నీషియం:- జీవకణాలలో మెగ్నీషియం తక్కువ పరిమాణంలో ఉన్నప్పటికీ జీవక్రియలో ముఖ్యమైన పాత్రని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఎముకలలో కాల్షియంతో పాటుగా ఉండి ఇంచుమించుగా కాల్షియం చేసే పనులన్నింటినీ చేస్తూ ఉంటుంది. కొన్ని రకాల ఎంజైములలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది. చాలా ఎంజైముల యొక్క చర్యలను ప్రేరేపిస్తూ ఉంటుంది. మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకొన్న మెగ్నీషియంలో ఎక్కువ శాతం మూత్రం ద్వారా విసర్జించబడుతుంది. రోజుకి 300-400 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం ఆహారం ద్వారా తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

మెగ్నీషియం లోపం సాధారణంగా కనిపించదు. మెగ్నీషియం రక్తంలో తగ్గినప్పుడు పిక్కలు పట్టడం, తిమ్మిరులు, ఫిట్సు లాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

లభించే ఆహార పదార్థాలు: అన్ని రకాల ధాన్యాలు, పప్పులు, గింజలలో 100 గ్రాముల పదార్థానికి 40-200 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం ఉంటుంది. ఆహార పదార్థాలలో కాల్షియం కంటే మెగ్నీషియం ఎక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. ఆకుకూరలలో ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

ఐరన్ (ఇనుము):- మన శరీరంలో ఎక్కువ భాగం ఐరన్ రక్తంలోని హిమోగ్లోబిన్ (రక్తానికి ఎరుపు రంగు నిచ్చే పదార్థం) లో ఉంటుంది. హిమోగ్లోబిన్ తయారు

చేయడానికి ఇనుము అవసరమైన మూలకం. హిమోగ్లోబిన్ ప్రాణవాయువును కణాలకు అందచేయడానికి అవసరమవుతుంది. అందుచేత ఒక విధముగా ఐరన్ కణాలకు ప్రాణవాయువుని అందించడమనే పనిని నిర్వహిస్తూ ఉంటుంది. ఎర్రరక్త కణాల జీవిత కాలం (120 రోజులు) పూర్తి అయిన తర్వాత ఐరన్ దాని నుండి వేరుపడి ఎముకల మజ్జ (బోన్ మారో) లోనికి చేరుకుని అక్కడ క్రొత్త ఎర్రరక్తకణాల తయారీకి ఉపయోగపడుతుంది. మనం తినే ఆహార పదార్థాలలో ఇనుము ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ శరీరం దానిని పరిమితంగా గ్రహిస్తుంది. కాబట్టి రోజుకి కనీసం 20-30 మిల్లీగ్రాముల ఇనుమును ఆహారం ద్వారా అందించవలసి ఉంటుంది.

ఇనుము లోపం వలన వచ్చే లక్షణాలు:- రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. పాలిపోయినట్లు ఉండడం, విపరీతమైన అలసట, త్వరగా ఇన్ ఫెక్షన్లు రావడం, గుండెదడగా ఉండడం మొదలైన లక్షణాలు రక్తహీనతను సూచిస్తాయి. రక్తహీనతకు కారణం హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ కావడం. గర్భిణీ స్త్రీలలో, ఎదిగే పిల్లలలో ఈ రకమైన రక్తహీనత ఎక్కువగా కనిపిస్తూ ఉంటుంది.

లభించే ఆహార పదార్థాలు: అన్ని రకాల ఆకుకూరలలో ఎక్కువ పరిమాణంలో లభిస్తుంది. పప్పు ధాన్యాలలో, గింజ ధాన్యాలలో, చిరుధాన్యాలలో ముఖ్యంగా రాగులు, సజ్జలలో ఇనుము ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇనుమును శరీరం గ్రహించుకోవాలంటే విటమిన్-సి ఉన్న ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజుకి కనీసం 50 గ్రాముల ఆకుకూరలు తీసుకుంటే ఇనుము లోపం రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

సోడియం:- ఈ మూలకము శరీరంలో సోడియం క్లోరైడ్ (ఉప్పు), సోడియం బైకార్బొనేట్, సోడియం ఫాస్ఫేటు, సోడియం లాక్టేట్ అనే రూపాలలో ఉంటుంది. సోడియం లవణం శరీరంలో నీటి సమతుల్యాన్ని కాపాడుతుంది. మన శరీరంలో ఉండే సోడియం కణాల వెలుపలి ద్రవభాగమంతా (ప్లాస్మా, టిష్యు ఫ్లూయిడ్,

లింఫ్) ఆక్రమించి ఉండి కణద్రవము, ప్లాస్మా యొక్క ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ ని నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది. కణాల యొక్క ఆరోగ్యము కణద్రవములో ఉండే సోడియం పరిమాణముపై ఆధారపడి ఉంటుంది. కడుపు నుండి, ప్రేగుల నుండి వచ్చే ద్రవాలకి క్షారత్వాన్ని కలుగజేస్తుంది. గుండె కొట్టుకోవడమనే కార్యంలో సోడియం ప్రత్యేక పాత్రని కలిగి ఉంటుంది. మన శరీరం రోజుకి 280 మిల్లీగ్రాముల సోడియంను వాడుకుంటుంది. మనం ఆహారం ద్వారా ప్రతిరోజూ కనీసం 5-10 గ్రాముల సోడియంను శరీరానికి అందిస్తూ ఉంటాము. మనం తీసుకున్న సోడియంలో కొంత భాగం మూత్రం ద్వారా విసర్జింపబడుతుంది. మిగిలినది శరీరంలోని ద్రవాల్లో ఉండిపోతుంది. ప్రతి రోజూ మనం ఆహారం ద్వారా తీసుకునే సోడియం (ఉప్పు) లోని కొంత భాగం ఇలా రక్తంలో మిగిలిపోవడం వలన రక్తం యొక్క పీడనము (బి.పి) క్రమంగా పెరుగుతుంది. రక్తపీడనం పెరగడం వలన గుండె జబ్బులు రావడం, మూత్రపిండాలు దెబ్బతినడం లాంటి దుష్పరిణామాలు కలుగుతాయి.

సోడియం లోపం వలన వచ్చే లక్షణాలు:- ఎక్కువగా వాంతులు, విరేచనాలు అయినప్పుడు ముఖ్యంగా చంటి పిల్లలలో సోడియం లోపం ఏర్పడుతుంది. దీని వలన విపరీతమైన నీరసము, తలతిరగడం, వికారము, ఒక్కోసారి స్పృహ తప్పడము కూడా జరుగుతుంది. అలాంటి సమయంలో వెంటనే కొద్దిగా ఉప్పు, పంచదార కలిపిన నీళ్ళను త్రాగిస్తే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ప్రకృతిసిద్ధంగా మనకు లభించే అన్ని ఆహార పదార్థాలలోనూ సోడియం ఉంటుంది. వాటిని అదే విధంగా పచ్చిగా తిన్నా ఉప్పు కలపకుండా వండుకుని తిన్నా శరీరానికి ఏ విధమైన నష్టమూ రాదు.

లభించే పదార్థాలు:- అన్ని రకాల పండ్లు, కాయగూరలు, గింజ ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలు, దుంపలు, వ్రేళ్ళు, ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు.

పొటాషియం:- శరీరంలో ప్రతి జీవకణములో పొటాషియం ఉంటుంది. ఎర్రరక్తకణాలలో ఎక్కువ పరిమాణంలో పొటాషియం ఉంటుంది. కణము వెలుపల సోడియం, కణము లోపల పొటాషియం ఉండి కణాల పనితీరుని నియంత్రిస్తూ ఉంటాయి. అందుచేత సోడియం, పొటాషియం లవణాలు రెండూ శరీరానికి అతిముఖ్యమైనవిగా చెప్పవచ్చు. మన శరీరంలో మొత్తం పొటాషియం 250 గ్రాములు ఉంటుంది. జీవకణములో ఎంజైముల చర్యలను పొటాషియం జరుపుతుంది. సోడియంలాగానే పొటాషియం కూడా ఆస్మాటిక్ ప్రెషర్ ని నియంత్రిస్తుంది. గుండె కండరము వ్యాకోచించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. నరాల సంకేతాలను కండరాలకు చేరవేయడానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇది ఫాస్ఫేటు లవణంతో కలసి పొటాషియం ఫాస్ఫేటుగా మారి గ్లూకోజును గ్లైకోజన్ గా మార్చడానికి సహాయపడుతుంది.

పొటాషియం లోపం వలన వచ్చే లక్షణాలు:- సాధారణంగా పొటాషియం లోపం రావడమనేది జరుగదు. ఈ సృష్టిలో ప్రతి మొక్కలో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. బాగా పోషక పదార్థాల లోపం ఉన్నవారిలో, పిండి పదార్థాలు బాగా తక్కువ తీసుకోవడం వలన, ఎక్కువ త్రాగుడు అలవాటు ఉన్నవారిలో పొటాషియం లోపం రావడానికి అవకాశముంది. వికారం, వాంతులు, కండరాల బలహీనత, రక్తపోటు, గుండెదడ మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

లభించే పదార్థాలు:-

1. అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలలోనూ లభిస్తుంది.
2. గింజ ధాన్యాలు, చిరు ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలు, కాయగూరలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు
3. టమాటా, అరటిపండ్లు, కేరట్, నారింజ, ద్రాక్ష, బంగాళదుంపల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

అయోడిన్:- మన శరీరంలోని థైరాయిడ్ అనే గ్రంథి చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచెయ్యాలంటే అయోడిన్ అవసరం. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే థైరాక్సిన్ అనే హార్మోనులో అయోడిన్ ఉంటుంది. శరరీంలో అయోడిన్ శాతం తగ్గినప్పుడు థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పనిచెయ్యదు.

అయోడిన్ లోపం వల్ల వచ్చే లక్షణాలు:- మనం తీసుకునే ఆహారంలో అయోడిన్ చాలనప్పుడు థైరాయిడ్ గ్రంథి (గొంతు భాగంలో ఉంటుంది) వాపు రావడం జరుగుతుంది. చిన్న పిల్లలలో థైరాయిడ్ వాపు (గాయిటర్) రావడం వలన ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. శిశువు పిండదశలో అయోడిన్ లోపం వస్తే మానసికమైన ఎదుగుదల, శారీరకమైన ఎదుగుదలా కూడా లోపిస్తాయి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అయోడిన్ లోపం అనేది కనిపిస్తూనే ఉంది. ఇది సాధారణంగా కొండ ప్రాంతాలలో ఉండే ప్రజలలో కనిపిస్తూ ఉంటుంది. నేలలో అయోడిన్ పరిమాణం తక్కువగా ఉన్న చోట్ల ఈ లోపం ఏర్పడుతుంది.

లభ్యమయ్యే పదార్థాలు:-

1. అయోడిన్ సరిపడా ఉన్న నేలలో పెరిగే మొక్కలన్నింటిలో అయోడిన్ ఉంటుంది. సాధారణంగా మనం తినే కాయగూరలు, పండ్లు, ఆకుకూరల ద్వారా అవసరమైన అయోడిన్ శరీరానికి అందుతుంది.
2. సముద్రం ఒడ్డున పెరిగే మొక్కలు, సముద్రం నుండి తయారు చేసిన ఉప్పు, సముద్రపు చేపల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఈ వ్యాధికి అన్ని దేశాలలో అయోడిన్ ను ఉప్పుతో కలిపి అయోడైజ్డ్ సాల్ట్ రూపంలో ప్రజలకు అందిస్తున్నారు. అయోడిన్ కోసం ఉప్పును తినవలసిన అవసరం లేదు. సహజమైన ఆహారం ఎక్కువ శాతం తీసుకుంటే ఈ లోపం రాకుండా ఉంటుంది.

మనం ఇంతవరకు శరీరానికి కావలసిన అతిముఖ్యమైన పోషక పదార్థాలు ఏవో ఎంతెంత కావాలో అవి ఎందులో లభిస్తాయో, అవి లోపిస్తే వచ్చే నష్టాలను తెలుసుకున్నాము. రోజూ మనం ఉడికిన ఆహారాన్ని తింటే అందులో అన్నీ నశిస్తుంటాయి. కాబట్టి మన శరీర అవసరాలు పూర్తిగా తీరుతున్నాయో లేదో మనకి తెలియదు. ఏది ఎంత కావాలో, మనకు అందుతున్నాయో లేదో అన్న ఆలోచన లేకుండా మనం బ్రతకాలి అంటే, సహజమైన ఆహారాన్ని ప్రతి రోజూ తింటే అన్నీ కావలసిన విధముగా అవే అందుతూ ఉంటాయి. మన శరీరానికి పిండి పదార్థాలు అన్నింటికంటే ఎక్కువ కావాలి. వాటికంటే తక్కువగా మాంసకృత్తులు, వాటికంటే ఇంకా తక్కువలో క్రొవ్వు పదార్థాలు, వీటన్నింటికంటే చాలా కొద్ది పరిమాణాలలో విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్ అవసరమవుతూ ఉంటాయి. ఈ ప్రకృతిలో లభించే ఆహార పదార్థాలలో కూడా అదే మోతాదులలో అలానే ఉంటాయి. మనకొరకు తయారయిన ఆహారం కదా మరి, మన అవసరాలకు తగ్గట్లే ఉంటాయి. ఆ ఆహారాలను నమ్ముకుంటే చాలు, ఇలాంటి లెక్కలు, కొలతలు చూసుకోవలసిన పనిలేదు. మనం సూర్యాహారాన్ని తింటే చాలు, మన అవసరాలన్నీ తీరుతాయి. సహజంగా ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. కాబట్టి ఇన్నాళ్ళూ వంటలను తిని పోషకాహార లోపాలను ఎన్నో తెచ్చుకున్నప్పటికీ ఇకనైనా ఆ సహజాహారాన్ని తింటే ఆ లోపాలన్నీ పూర్తిగా తొలగిపోయి శరీరం సహజంగా తయారవుతుంది. ఈ ప్రకృతిలో పుట్టినందుకు, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి ప్రకృతి ఆహారం ఒక్కటే మనకు దారి. ఆ దారే మన ఆరోగ్యానికి రహదారి. మనం చేయవలసిందల్లా ఆ రహదారిలో ప్రయాణించడం.

19. 100% సూర్యాహారాన్ని ఎలా తినాలి

- సరిగా తినకుంటే అందవు పోషక పదార్థాలు - దీర్ఘకాలంలో వస్తాయి ఎన్నో రకాల అనర్థాలు
- లేకుంటే నమిలి తినే అవకాశం - ఉదయమే త్రాగండి పచ్చి కూరల రసం
- కొబ్బరి, పండ్లు మధ్యాహ్న భోజనం - రాత్రి వరకు శక్తినిచ్చే ఇంధనం
- కొబ్బరి, అరటి పండ్లు కాంబినేషన్ - కేలరీలు సరిపడా జెనరేషన్
- జామ, బొప్పాయి చౌకగా కొనవచ్చు - ఏ రకమైనా అర కేజి తినవచ్చు
- రెండుపూటల్లో తిని సరిపెట్టవచ్చు - మూడు పూటల్లో తిన్న శక్తి పొందవచ్చు
- రోజూ తింటే మూడు రకాల పోషకాలు - రోజూ ఉంటాయి కావలసిన కేలరీలు
- క్రొవ్వు కాస్త ఎక్కువయితే నష్టం లేదు - కొలత కంటే ఎక్కువుంటే నీరసం రాదు
- నూరు శాతం సూర్యాహారాన్ని తినండి - నూరు శాతం ఆరోగ్యాన్ని పొందండి
- సూర్యాహారం తినడం ఎంతో మంచి పద్ధతి - ఇకనైనా తెలియకుంటే అధోగతి

100% అంటే రోజులో ఇక అగ్నితో వండిన వంటలను ఏ మాత్రం ముట్టకుండా పూర్తిగా సూర్యాహారాన్నే తినడం అని అర్థం. ఈ రోజులలో కూడా ఇలా 100% సూర్యాహారాన్ని తినాలంటే చాలా పట్టుదల ఉండాలి. ముఖ్యంగా ఇంట్లో స్త్రీల సహకారం ఉండాలి. అన్నీ సూర్యుడు వండినవి తింటూ, వారు వండిన వంటలను తినకపోతే సన్యాసిలా అయిపోతారని భయంతో ఎవరినీ పూర్తిగా తిననివ్వరు. వెనక్కి లాగేస్తూ ఉంటారు. భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ మారితే చాలా మంచిదే. నిజంగా 100% సూర్యాహారాన్ని కొన్ని నెలలు తినేసరికే సన్యాసి లక్షణాలు వస్తాయి. అంటే మానసికంగా ఎంతో పరివర్తన వస్తుంది. జీవితం బాగా

అర్థమవుతూ ఉంటుంది. సన్యాసి అంటే అన్నింటినీ వదిలించుకునేవాడు. సంసారి అంటే అన్నింటినీ తగిలించుకునేవాడు. సూర్యాహారం తింటే అన్నీ వదిలిపోతూ మానసికంగా, శారీరకంగా తేలికపడుతూ ఉంటాము. వంటలు తిన్నకొలదీ అన్నీ తగులుకుంటూ ఉంటాయి. వంట తినకుండా పూర్తిగా ప్రకృతాహారాన్ని తిని బాగా సాధన చేసుకుందామని కొందరు ప్రారంభిస్తారు. కొన్నాళ్ళు తినేసరికి తేడాలు రావడం, నీరసించి పోవడం జరిగి మరలా వెనక్కిపోతూ ఉంటారు. పద్ధతి ప్రకారం తినడం తెలియక అచ్చంగా పచ్చికూరలు తినడమో లేదా రోజంతా పండ్లు తిని ఉండడమో చేస్తూ ఉంటారు. శరీరానికి కావలసిన శక్తిగానీ, పోషక పదార్థాలుగానీ పూర్తిగా అందక దీర్ఘకాలంలో తేడాలు వస్తాయి. కాబట్టి 100% సూర్యాహారాన్ని తినవలసినవారు ఎలా తింటే ఎంత శక్తి వస్తుందో, శరీర అవసరాలు ఎలా తీరుతాయో, ఏ సమయానికి ఏ ఆహారం తినాలో వివరంగా తెలుసుకుందాము.

ఉదయం జ్యూస్:- మొదటి ఆహారంగా 7-8 గంటలకు పచ్చికూరల రసాన్ని త్రాగాలి. ఆ రసం సుమారుగా 300 మిల్లీలీటర్ల నుండి 350 మిల్లీలీటర్ల వరకు ఉంటే బాగుంటుంది. ఉదయం పూట పచ్చికూరల రసాన్ని త్రాగడం ద్వారా కూరలలో ఉండే లాభం అంతా వచ్చేస్తుంది. కాబట్టి ఇక రోజులో ఎప్పుడూ కూరగాయలను తినవలసిన పనిలేదు. వాటిని తినడం టైం వేస్ట్. సుమారు అరకేజి పచ్చికూరల ద్వారా మనం పైన చెప్పుకున్న కొలతలో రసం తయారవుతుంది. ఈ రసం ద్వారా మన శరీరానికి ఏవి, ఎంత లభిస్తాయో చూద్దాం.

కూరగాయలు	**పిండి పదార్థాలు (గ్రాములలో)**	**మాంసకృత్తులు (గ్రాములలో)**
క్యారట్ - 100 గ్రాములు	11.0	1.0
బీట్ రూట్ - 50 గ్రాములు	9.0	1.7
టమోటా - 100	3.6	0.1

గ్రాములు		
దోస - 100 గ్రాములు	2.5	0.4
ఆకుకూర - 50 గ్రాములు	0.6	4.0
తేనె - 2-3 స్పూన్లు	25.0	0.3
మొత్తం	**51.7**	**7.5**

కూరగాయలు	**క్రొవ్వు పదార్థాలు (గ్రాములలో)**	**శక్తి (కిలో కేలరీలలో)**
క్యారట్ - 100 గ్రాములు	0.2	48
బీట్ రూట్ - 50 గ్రాములు	0.1	43
టమోటా - 100 గ్రాములు	0.2	20
దోస - 100 గ్రాములు	0.1	13
ఆకుకూర - 50 గ్రాములు	0.5	42
తేనె - 2-3 స్పూన్లు	0	60
మొత్తం	**1.1**	**226**

గమనిక:- ఎవరైనా పచ్చికూరగాయల రసాన్ని ఈ కొలతలతో త్రాగితే మంచిది. బీట్ రూట్, కారట్, టమాటా తప్పనిసరిగా వాడుకుంటూ మిగతా కూరగాయలు మార్చుకోవచ్చు. రసం త్రాగేముందు ఒక చెక్క నిమ్మరసం కలుపుకుని త్రాగాలి.

పచ్చికూరల రసం ద్వారా శరీరానికి 226 కిలో కేలరీల శక్తి లభిస్తున్నది. ఈ జ్యూస్ త్రాగిన 40-50 నిమిషాలకు టిఫిన్ క్రింద మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినే ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ మొలకల ద్వారా శరీరానికి పోషక పదార్థాలు ఎలా అందుతాయో, శక్తి ఎలా వస్తుందో చూద్దాము.

మొలకల టిఫిన్:- 100% సూర్యాహారాన్ని తినవలసిన వారు ఉదయం పూట టిఫిన్ లో కొబ్బరి తినకుండా ఉండాలి. ఏవైనా రెండు, మూడు రకాల మొలకలు, ఒక గుప్పెడు నిండా నానబెట్టిన వేరుశెనగపప్పులు, 15-20 ఖర్జూరాలు తినాలి. మొలకెత్తిన విత్తనాలు మాత్రం కొంచెం ఎక్కువగానే తినవచ్చు. ఇక రోజులో

మొలకలు తినము కాబట్టి ఇక్కడే ఎక్కువగా తినడం మంచిది. వయసులో ఉన్న వారు, ఎదిగే వయసులో ఉండే పిల్లలు, పని ఎక్కువగా చేసేవారు అయితే వేరుశెనగ పప్పులను రెండు గుప్పెళ్ళ వరకూ తినవచ్చు. ఈ మొలకల టిఫిన్ ద్వారా మనకు ఎంత శక్తి, పోషక పదార్థాలు లభిస్తున్నాయో చూద్దాము.

గింజలు	పిండి పదార్థాలు (గ్రాములలో)	మాంసకృత్తులు (గ్రాములలో)
వేరుశెనగపప్పులు-50 గ్రాములు	13.0	13.0
శెనగలు-50 గ్రాములు	35.0	8.5
పెసలు-50 గ్రాములు	28.0	12.0
ఖర్జూరం-100 గ్రాములు	33.8	1.2
	109.8	**34.7**

గింజలు	క్రొవ్వు పదార్థాలు (గ్రాములలో)	శక్తి (కిలో కేలరీలలో)
వేరుశెనగపప్పులు-50 గ్రాములు	10.0	280
శెనగలు-50 గ్రాములు	3.0	180
పెసలు-50 గ్రాములు	0.7	165
ఖర్జూరం-100 గ్రాములు	0.4	144
	14.1	**769**

మొలకెత్తిన విత్తనాల టిఫిన్ ద్వారా శరీరానికి వచ్చే శక్తి మొత్తం 769 కిలో కేలరీలు. ఉదయం పూట తీసుకునే జ్యూస్ ద్వారా, మొలకల ద్వారా వచ్చే శక్తి మొత్తం కలిపితే సుమారు 1000 కిలో కేలరీల శక్తి వస్తున్నది. ఈ శక్తితో సుమారు 7-8 గంటల పాటు ఆగకుండా, నీరసం రాకుండా ఎలాంటి పనినైనా చేసుకోవచ్చు.

మధ్యాహ్నం:- మధ్యాహ్నం పూట 1-2 గంటల లోపులో ఆహారాన్ని తీసికోవడం మంచిది. రోజులో రాత్రి వరకు పనిచేసుకోవడానికి కావలసిన శక్తిని మధ్యాహ్నం భోజనం ద్వారానే అందించాలి. ఇక్కడ సరిగా తినకపోతే నీరసము వస్తుంది.

మధ్యాహ్న భోజనంగా ఒక పచ్చికొబ్బరికాయ (చిన్న సైజుది సరిపోతుంది) ను పూర్తిగా తిని ఆ తరువాత పొట్టనిండా సరిపడా అరటి పండ్లను తింటే సరిపోతుంది. మధ్యాహ్నం పూట ఆఫీసులలో ఉండే వారికి అరటి పండ్లు త్వరగా తినడానికి కుదురుతుంది. తక్కువ టైములో తినడానికి, ఎక్కువ శక్తినివ్వడానికి అరటిపండ్లు మంచివి. ఏ రకమైనా ఫరవాలేదు. మీకు ఏవి అందుబాటులో ఉంటే ఆ అరటి పండ్లను అరడజను వరకు తినవచ్చు. బాగా చిన్న సైజువి అయితే ఇంకా పెంచుకోవచ్చు. అరటిపండ్ల బదులుగా మామిడి, సపోటా, సీతాఫలం లాంటివి, ఈ మూడింటిలో ఏ రకం అందుబాటులో ఉంటే ఆ రకం పండ్లను తినవచ్చు. ఏవి తిన్నా మీకు సరిపడా పొట్ట నిండే వరకు తినండి. మధ్యాహ్న భోజనం ద్వారా మీకు వచ్చే శక్తి, పోషక పదార్థాలను పరిశీలిద్దాము.

ఆహారాలు (తినే భాగము)	**పిండి పదార్థాలు (గ్రాములలో)**	**మాంసకృత్తులు (గ్రాములలో)**
పచ్చికొబ్బరి - 100 గ్రాములు	13	4.5
అరటిపండ్లు-6 (600 గ్రాములు)	145	7.0
	158	**11.5**

ఆహారాలు (తినే భాగము)	**క్రొవ్వు పదార్థాలు (గ్రాములలో)**	**శక్తి (కిలో కేలరీలలో)**
పచ్చికొబ్బరి - 100 గ్రాములు	40.0	450
అరటిపండ్లు-6 (600 గ్రాములు)	1.5	600
	41.5	**1050**

అరటిపండ్ల బదులుగా అరకేజి మామిడిపండ్లు (గుజ్జు) తింటే వాటి ద్వారా 370 కిలో కేలరీల శక్తి వస్తే, అరకేజీ బరువుండే సపోటాలను (సుమారుగా 12-15 పండ్లు) తింటే 500 కిలోకేలరీల శక్తి వస్తుంది. మధ్యాహ్న భోజనంలో మన శరీరానికి లభించే శక్తి చూసుకుంటే 900-1000 కిలోకేలరీలు ఉంటున్నది. ఎప్పుడన్నా

కొబ్బరి నమిలే టైము లేకపోతే మధ్యాహ్నం పూట పైన చెప్పిన పండ్లతో పాటుగా 15-20 ఎండు ఖర్జూరాలను తింటే శక్తి సరిపోతుంది. టైం కలిసివస్తుంది. మొక్కజొన్న పొత్తులు దొరికే టైములో లేతవి, పాలుకారే రకం నొక్కిచూసి వాటిని 3-4 పొత్తులను తిని ఆ తరువాత పండ్లను తినవచ్చు. ఎప్పుడన్నా కొబ్బరి తినడం బోర్ కొట్టినప్పుడు ఇలా చేయవచ్చు. కొబ్బరిని త్వరగా తినాలనుకుంటే అప్పటికప్పుడు తురుముకుని తినవచ్చు. ఆ కొబ్బరి తురుములో తేనె కలుపుకుని తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

సాయంకాలం:- సూర్యాస్తమయం లోపు తినడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. సాయంత్రం ఆరున్నర గంటల కల్లా ఆహారాన్ని తినడం ముగించాలి. సాయంకాలం ఆహారంలో పూర్తిగా పండ్లు మాత్రమే ఉండాలి. అలా పండ్లను తిని సరిపెట్టుకోవడం వల్ల శరీరానికి శ్రమ ఉండదు. త్వరగా అరిగిపోయి రాత్రికి రిపేరు, క్లీనింగ్ బాగా జరగడానికి పండ్లు సహకరిస్తాయి. పుల్లటి పండ్లను, తియ్యటి పండ్లను వాడుకునే రెండు పద్ధతులున్నాయి. ఎవరైతే రాత్రి ప్రొద్దుపోయే వరకు తిరిగి పని చేస్తూ ఉంటారో, వయసులో ఉంటారో, డబ్బుకు ఇబ్బంది లేదో, ఆకలి ఎక్కువగా ఉంటుందో అలాంటివారు ఐదున్నర, ఆరు గంటల మధ్యలో ఒక గ్లాసుడు పండ్ల రసాన్ని త్రాగవచ్చు. అందులో తేనె వేసుకోవచ్చు. బత్తాయి, నారింజ, కమలా, దానిమ్మ, అనాస మొదలగు వాటిలో ఏదైనా వాడుకోవచ్చు లేదా చెరుకురసాన్ని 1-2 గ్లాసులైనా త్రాగవచ్చు. ఈ రసాన్ని త్రాగిన అరగంట గడిచాక ఏవైనా పండ్లను తినవచ్చు. రసం త్రాగడం కుదరకపోయినా, వద్దనుకున్నా వారు డైరెక్టుగా 6-6.30 గంటలకు పండ్లు తినవచ్చు. తినవలసిన పండ్ల విషయానికొస్తే చౌకలో అవ్వాలంటే బొప్పాయి, జామ మంచి రకాలు. ఏ రకమైనా మీ ఇష్టం. లేదా మామిడి, సపోటా, సీతాఫలం, పనస లాంటివి ఉన్న రోజులలో అయితే వాటినే వాడుకోవచ్చు. ఈ రకాలు దొరకనప్పుడు బొప్పాయి, జామను వాడుకోండి. మధ్యాహ్నం అరటిపండ్లు తిననివారు సాయంత్రం తినవచ్చు. ఇవి ఎప్పుడూ

దొరికే రకాలే కాబట్టి ఎలాగైనా వాడుకోవచ్చు. సాయంకాలం పండ్ల ద్వారా ఎంత శక్తి వస్తుందో చూద్దాము.

పండ్లు (తినే భాగము)	పిండి పదార్థాలు (గ్రాములలో)	మాంసకృత్తులు (గ్రాములలో)
జామ - 500 గ్రాములు	55	4.5
బొప్పాయి - 500 గ్రాములు	36	3.0
సపోటా - 500 గ్రాములు	105	3.5
సీతాఫలం - 500 గ్రాములు	115	8.0
పనసతొనలు - 500 గ్రాములు	100	9.0
అరటిపండ్లు - 500 గ్రాములు	145	7.3
మామిడిపండ్లు - 500 గ్రాములు	85	3.0

పండ్లు (తినే భాగము)	క్రొవ్వు పదార్థాలు (గ్రాములలో)	శక్తి (కిలో కేలరీలలో)
జామ - 500 గ్రాములు	1.0	250
బొప్పాయి - 500 గ్రాములు	0.5	160
సపోటా - 500 గ్రాములు	5.0	500
సీతాఫలం - 500 గ్రాములు	2.0	520
పనసతొనలు - 500 గ్రాములు	0.5	450
అరటిపండ్లు - 500 గ్రాములు	1.5	600
మామిడిపండ్లు - 500 గ్రాములు	2.0	370

పైన చెప్పిన పండ్ల రసాలలో ఏదైనా ఒక రకాన్ని మనం తింటే సరిపోతుంది. ఏ రకం తింటే ఎంత శక్తి ఉంటుందోనని తెలియడానికి కొన్ని ముఖ్యమైన రకాలను

ఇవ్వడం జరిగింది. మనం భోజనం లాగా తిన్నప్పుడు ఏ రకమైనా అరకేజీ పండ్లను తినగలుగుతాము కాబట్టి సుమారుగా ఎంత శక్తి లభిస్తుందో తెలుస్తుంది. సాయంకాలం భోజనంలో పైన చెప్పినట్లుగా పండ్ల రసాన్ని త్రాగిన వారికి, ఆ రసం ద్వారా సుమారు 200 కిలో కేలరీలు శక్తి వస్తుంది. రసాన్ని ముందు త్రాగిన వారు పండ్లను ఎక్కువగా తినలేరు. వీరికి పండ్లను తినడం ద్వారా 300 కిలోకేలరీల శక్తి వస్తుంది. మొత్తం కలిపి వీరికి 500 కిలోకేలరీల శక్తి వస్తుంది. రసం త్రాగకుండా పైన చెప్పిన పండ్లను సరిపడా తిన్నవారికి 400 నుండి 500 కిలోకేలరీల శక్తి సుమారుగా వస్తుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ సాయంకాలం భోజనంలో సుమారుగా 500 కిలోకేలరీల శక్తి వస్తున్నట్లు తెలుస్తున్నది. బొప్పాయి, జామకాయలను ఈ రెండింటిలో ఏ రకాన్నైనా తిన్నప్పుడు ఎక్కువ శక్తి కొరకు ఖర్జూరాన్ని అదనంగా తినవచ్చు. ఇక రాత్రికి తినడం అనేది ఉండకూడదు.

ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా మూడు పూటలా సూర్యాహారాన్ని కొన్ని నెలలు తిని, శరీరం బాగా దారిలో పడి అనుకున్న ఆరోగ్యాన్ని పొందినప్పటి నుండి కొద్దిగా మార్పు చేసుకోవచ్చు. శ్రమ తక్కువగా ఉన్నవారు, ఇంట్లో ఉండే వారు అయితే ఇప్పుడు చెప్పినట్లుగా తినే ప్రయత్నం చేయవచ్చు. ఉదయం పచ్చికూరల రసం త్రాగి గంట గడిచాక మొలకల టిఫిన్ పైన చెప్పినట్లుగానే తిని, ఆ తరువాత తియ్యటి పండ్లను పొట్టనిండా తింటే సరిపోతుంది. మధ్యాహ్నం 3-4 గంటలకు జ్యూస్ త్రాగి అరగంట పోయాక కొబ్బరితో పాటు తియ్యటి పండ్లను లేదా అరటి పండ్లను ఫుల్ గా తిని సరిపెట్టాలి. ఇక ఏమీ తినకూడదు. రోజుకి మూడు పూటల బదులుగా ఇలా రెండు పూటలా తింటే చాలా బాగుంటుంది. మూడు సార్లుగా తిన్న ఆహారాన్నంతా కలిపి ఇలా రెండుసార్లలోనే తినగలుగుతాము. కాబట్టి శక్తి మాత్రం అంతే వస్తుంది. అనుభవం మీద ఈ ఆహారాన్ని బాగా తినగలుగుతాము కాబట్టి, అప్పుడే ఇలా మారాలి. క్రొత్తవారికి మాత్రం ఈ రెండు పూటలా తినే పద్ధతి వద్దు.

శరీర అవసరాలు ఎలా తీరుతున్నాయి:- ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేసుకుని నీడపట్టున నుండే పురుషులకు శరీరానికి ఒక రోజుకు 2,500 కిలోకేలరీలు శక్తి కావాలి. అదే స్త్రీలకైతే సుమారు 2,000 కిలోకేలరీల శక్తి కావాలి. ఈ శక్తిని మనం ఆహారం ద్వారా అందించాలి. మన ఆహారం అనేది పిండి పదార్థాలను, మాంసకృత్తులను, క్రొవ్వు పదార్థాలను అనే మూడింటినీ కలిగియుండి వీటితో పాటు ఇతర పోషక పదార్థాలైన విటమిన్స్, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్, పీచుపదార్థాలను కూడా కలిగియుండాలి. మనకు శక్తి మాత్రం ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు మరియు క్రొవ్వు పదార్థాల నుండి మాత్రమే వస్తుంది. ఈ మూడింటి ద్వారా అవసరమైన 2,500 కిలోకేలరీల శక్తిని మనం పొందాలి. ఈ మూడింటిలో ఏది ఎంత శాతం ఉంటే ఆరోగ్యానికి మంచిదో కూడా వైద్య శాస్త్రాలు చెప్పుచున్నాయి. అవి చూస్తే

ప్రతి రోజూ మన శరీర అవసరాలు

1. పిండి పదార్థాలు - 400 నుండి 450 గ్రాములు
2. మాంసకృత్తులు - 60 గ్రాములు
3. క్రొవ్వు పదార్థాలు - 20 నుండి 30 గ్రాములు

ఈ మూడు పోషక పదార్థాలు పైన చెప్పిన పరిమాణాలలో శరీరానికి అందించినప్పుడు మనకు అవసరమయ్యే శక్తిని సమకూర్చుతాయి. ఇక్కడ ఏఏ పోషక పదార్థాలు ఎంత శక్తినిస్తాయో చూద్దాము.

1. 1 గ్రాము పిండి పదార్థాలు - 4 కిలో కేలరీల శక్తినిస్తాయి
2. 1 గ్రాము మాంసకృత్తులు - 4.2 కిలో కేలరీల శక్తినిస్తాయి
3. 1 గ్రాము క్రొవ్వు పదార్థాలు - 9 కిలో కేలరీల శక్తినిస్తాయి

100% సూర్యాహారాన్ని మూడు పూటలా తినడం వలన మనకు లభించిన శక్తిని మొత్తంగా ఇప్పుడు లెక్కిద్దాము.

ఆహారాలు	**పిండి పదార్థాలు (గ్రాములలో)**	**మాంసకృత్తులు (గ్రాములలో)**
ఉదయం జ్యూస్	51	7.5
ఉదయం మొలకలు	110	35.0
మధ్యాహ్న భోజనం	158	12.0
సాయంకాలం పండ్లు	100	5.0
	419	**59.5**

ఆహారాలు	**క్రొవ్వు పదార్థాలు (గ్రాములలో)**	**శక్తి (కిలో కేలరీలలో)**
ఉదయం జ్యూస్	---	226
ఉదయం మొలకలు	14	769
మధ్యాహ్న భోజనం	40	1050
సాయంకాలం పండ్లు	---	500
	54	**2,545**

ఇక్కడ శరీరానికి రోజులో కావలసిన పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు మరియు శక్తి, లెక్క ప్రకారం ఈ మూడూ కరెక్టుగా వచ్చాయి. క్రొవ్వు పదార్థాలు మాత్రం 20 నుండి 30 గ్రాముల బదులుగా 54 గ్రాములు మనం తిన్న దాంట్లో వచ్చింది. మనకు క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువైనట్లు అనుమానం కలుగుతుంది. పోషక పదార్థాలను లెక్కలు వేసేవారు ఎండిన వేరుశెనగ పప్పులను, ముదిరిన కొబ్బరిని పరీక్ష చేసి ఆ కొలతలను పుస్తకాలలో వ్రాస్తారు. మనం ఇక్కడ ఆ లెక్కల ప్రకారం క్రొవ్వు పదార్థాలను వేసాము. వాస్తవానికి మనం తిన్నది నానబెట్టిన వేరుశెనగపప్పులు కాబట్టి ఆ గింజలలోని క్రొవ్వు శాతం చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఈ రెండు రూపాలలో మనలోకి వెళ్ళిన క్రొవ్వు తగ్గుతుంది. ఈ ఆహారాలలో ఉన్న ఎక్కువ పీచు కారణంగా ప్రేగులు కొంత క్రొవ్వు పదార్థాలను విరేచనం గుండా

బయటకు వదిలేస్తాయి. మనం తిన్న దాంట్లో కొంత క్రొవ్వు అలా తగ్గుతుంది. కొంత క్రొవ్వు పదార్థం ప్రతి రోజు లెక్కల ప్రకారం కంటే ఎక్కువ తింటే, కొన్ని గంటలు ఆహారం ఆలస్యం అయినా నీరసం రాకుండా ఉంటుంది. మనము ఇతర రూపాలలో క్రొవ్వు పదార్థాలను తిననందువల్ల, సహజమైన ఆహారం ద్వారా వచ్చిన క్రొవ్వు పదార్థాలు హాని కలిగించవు. కొబ్బరి తప్ప ఏ ఇతర గింజలు తిన్నా మనకు క్రొవ్వు పదార్థాలు సరిపడా లెక్కలలో చెప్పినట్లుగా వస్తాయి. కాని కొబ్బరి తింటేనే 100% సూర్యాహారములో నీరసం రాకుండా శరీరం తట్టుకోగలదు. కాబట్టి 10-15 గ్రాముల క్రొవ్వు పదార్థాలు మనము ప్రతిరోజూ ఎక్కువ తిన్నా నష్టం ఉండదు. మాంసకృత్తులున్న ఆహారం అవసరానికి మించి తినకూడదు. ఒకరోజు తినకపోయినా ఇబ్బంది లేదు. వీటితోపాటు శరీరానికి కావలసిన ఇతర పోషక పదార్థాలయిన విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, ఎంజైములు మరియు పీచుపదార్థాలు కూడా 100% సూర్యాహారములో శరీరానికి సరిపడా అందుతాయి. శరీరానికి కావలసిన ఉప్పు (సోడియం) సహజంగా ఆహార పదార్థాల ద్వారా అందేది అయితే, మనకు రోజుకి 280 మిల్లీగ్రాములు కావాలి. పైన చెప్పిన ఆహార పదార్థాల ద్వారా సుమారు 500 నుండి 600 మిల్లీగ్రాముల సోడియం మనకు అందుతున్నది. దీనిని బట్టి శరీరానికి కావలసిన సకల పోషక పదార్థాలు, వైద్య శాస్త్రంలో చెప్పిన లెక్కల ప్రకారం పూర్తిగా ప్రతిరోజూ సూర్యాహారాన్ని తినడం ద్వారా అందుతున్నాయి.

రోజుకి సూర్యాహారం ఖర్చు:- అందరూ ఎంతో అయిపోతుందని ఊహించుకుంటారు. కొందరు మీరు చెప్పినవన్నీ తినాలంటే ఉన్న ఆస్తులన్నీ తరగిపోతాయని అంటూ ఉంటారు. మధ్యతరగతి వారికి ఎలా సాధ్యపడుతుందని ఇంకొందరు అంటారు. ఇలాంటి విషయాలలో ఏదేదో అనుకుంటున్నారు తప్ప అసలు వాస్తవం వేరుగా ఉంది. పైన చెప్పిన ఆహారం రేట్లు వేస్తే ఇలా అవుతాయి.

1. ఉదయం వెజిటెబుల్ జ్యూస్ -5 రూపాయలు

2. ఉదయం మొలకల టిఫిన్ - 5 రూపాయలు
3. మధ్యాహ్న భోజనం -10 రూపాయలు
4. సాయంకాలం పండ్లు - 5-10 రూపాయలు అవుతాయి

డబ్బులు లేనివారైతే ఖరీదుగల పండ్లను మాని చౌకగా ఉండే జామ, బొప్పాయి, అరటి మాత్రమే తినవచ్చు. కొబ్బరి కాయను కొనకుండా దేముడి గుళ్ళో రెండు చిప్పలు తెచ్చుకుంటే 2 రూపాయలతో పని అవుతుంది. రోజుకి 18-20 రూపాయలలో సూర్యాహారాన్ని తింటూ, నెలకు 1000 రూపాయల ఉద్యోగంతో హాయిగా బ్రతికే వారు కొంతమంది ఉన్నారు. ఎక్కువ ఖర్చు పండ్లకే అవుతుంది. మనం అన్ని రకాలూ తినాలనుకున్నప్పుడు డబ్బులు పెరుగుతాయి. మొత్తం మీద ఎన్ని రకాలుగా తిన్నా ఉడికిన ఆహారం కంటే ఖర్చు తక్కువే గదా! డబ్బులు ఖర్చు తగ్గాలనుకునేవారు తేనె వాడకాన్ని పూర్తిగా మానవచ్చు. గింజలలో కూడా చౌకలో దొరికే రకాలు చాలా ఉన్నాయి. వాటిని వాడుకుంటే ఇంకా ఖర్చు తగ్గిపోతుంది. ఈ ఆహారం తినేవారు చాలామంది ఇదివరకటికంటే ఖర్చు తగ్గిందని చెప్పడం జరిగింది.

100% సూర్యాహారాన్ని తినడం ద్వారా 50% గింజజాతి, 35% పండ్లజాతి, 15% కూరగాయల జాతి ద్వారా శరీరానికి అన్ని అవసరాలను సమకూర్చుతున్నాము. 100% సూర్యాహారాన్ని తినడం అనే పద్ధతి ద్వారా మనం తిండికి పెట్టిన ప్రతి పైసా మన శరీరంలో ప్రతి అణువుకు ఉపయోగపడుతుందే తప్ప ఎక్కడా కొంచెం కూడా వృధా అవ్వడం గానీ, శరీరానికి రోగాన్ని కలిగించడంగానీ చేయదు. చివరకు ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే, అదృష్టం ఉంటే ఇలాంటి ఆహారం తినే అవకాశం కలుగుతుంది. ఏ ఇంటిలో అసలు వంటగదిలో పని ఉండదో ఆ ఇల్లే స్వర్గంగా మారుతుంది. అలాంటి స్వర్గ సుఖాన్ని అనుభవించడానికి వారంలో ఒకరోజన్నా అందరూ ప్రయత్నించండి. మీ ఇంట్లో స్త్రీలు లేనప్పుడు, దూరప్రయాణాలు, పుణ్యకార్యాలు మొదలైన సందర్భాలలోనన్నా 100%

సూర్యాహారాన్ని తినడానికి ప్రయత్నించండి. ఈ ఆహారం ద్వారా మన అవసరాలను 100% తీర్చుకోవడమనేది ఆరోగ్యానికి తిరుగులేని మార్గం. అధిక బరువున్నవారు 100% సూర్యాహారాన్ని తినేటప్పుడు మధ్యాహ్న భోజనం కొబ్బరి, పండ్లు మానివేసి పచ్చికూరలను అరకేజి నుండి కేజీ వరకు (మనం చెప్పుకున్నట్లుగా చేసుకుని) తింటే బరువు త్వరగా తగ్గుతుంది. సాయంకాలం పండ్లు మామూలుగా 300 కిలోకేలరీల శక్తి ఇచ్చే విధముగా తినాలి. రోజుకి 1400-1500 కిలోకేలరీల శక్తి ఉన్న ఆహారము తింటే సరిపోతుంది. ఇంట్లో ఉండే స్త్రీలకు ఇలా తినడానికి చక్కటి అవకాశముంటుంది. కాబట్టి స్త్రీలు ముందు మారితే, కుటుంబాన్నే మార్చే శక్తి వారికి ఉంటుంది కాబట్టి అందరూ నిదానంగా బాగుపడతారు. ఏ ఇంటిలో స్త్రీలు ఎక్కువ సమయాన్ని వంట దగ్గర కేటాయించి ఎక్కువ రకాలుగా వండుతూ ఉంటారో ఆ ఇల్లు ఎక్కువగా హాస్పిటల్స్ పాలు అవుతూ ఉంటుంది. ఏ ఇంటిలో వంట శాతాన్ని తగ్గించి సూర్యాహారాన్ని ఎక్కువగా తింటారో ఆ ఇంటిలో ఆరోగ్యమనేది కొంత ఉంటుంది. ఏ ఇంటిలో అసలు వంటగదితో పని లేకుండా సూర్యాహారాన్నే తింటూ ఉంటారో ఆ ఇంట్లో పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం తాండవిస్తూ ఉంటుంది. వంటలు వాళ్ళ చేతిలోనే ఉన్నాయి కాబట్టి వాళ్ళే వంటలను ముందు మానే ప్రయత్నం చేయడం మంచిది. 100% సూర్యాహారం మొదలుపెట్టేవారు రేపటి నుండి ఇంట్లో ఒక తక్కెడ పెట్టి అన్నీ తూచి మరీ తినే పనిచేయకండి. మీకు అర్థం కావడానికి అన్నీ కొలతలు వేసి చెప్పామే తప్ప ఎవరూ అలా గ్రాముల లెక్కన తిననక్కరలేదు. మనం చెప్పుకున్న విధంగా మీకు సరిపడా తినండి. అన్నీ అందులో అవే వస్తాయి. వారంలో 1-2 రోజులు తినేటట్లు ముందు ప్రయత్నం చేస్తే అక్కడ నుండి ప్రతి రోజు సూర్యాహారానికి అలవాటు పడడం తేలిక పద్ధతి. ఎప్పుడన్నా తినడానికి కుదరకపోతే వంటలు తినడం మన చేతిలో పనే గదా! అందుకని బెంగ లేకుండా తినడం ప్రారంభించండి. రానున్న రోజులను ఒక్కసారి తలుచుకోండి. మన పిల్లల భవిష్యత్తు ఎలాంటి సమస్యలలో చిక్కుకోబోతుందో ఊహించండి. ఇవన్నీ మనకు తెలియనవి కాదు. ముందు జాగ్రత్త చర్యగా

అందరూ మేలుకుని సూర్యాహారాన్ని మన ఆహారంగా గ్రహించండి. సూర్యాహారం ద్వారా మన బాధ్యతను తీర్చుకుంటున్నామని తెలుసుకోండి. ఈ శరీరానికి ఇన్నాళ్ళకైనా సరైన ఇంధనాన్ని పోస్తున్నామని సంతోషించండి. ధర్మో రక్షతి రక్షితః సూర్యాహారాన్ని తింటూ మనవంతు ధర్మాన్ని మనం నెరవేర్చుదాం. ఆ ధర్మమే మనల్ని వెన్నంటి కాపాడుతూ ఉంటుంది.

"తనువు లస్థిరములు ధర్మము నిత్యము

చేయుధర్మమెల్ల చెడని పదవి

కనివిని మరి తెలియ గనరు నరపశులు

విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ"

20. సూర్యాహారం వల్ల లాభాలు

- సంపూర్ణమైన సూర్యాహారం - సకలపోషకాలకు ఆసారం
- అధిక బరువుతో ఎంతో నష్టం - సూర్యాహారంతో పోతుంది ఆ కష్టం
- కాలుష్యాన్ని కడిగేస్తుంది - కంపుల నుండి రక్షిస్తుంది
- సూర్యాహారమే సాత్వికాహారం - సాత్వికాహారంతోనే సాత్వికగుణం
- సూర్యాహారంలో జీవకణాలకు కావలసిన నిష్పత్తి - కణాలలో అవుతుంది గ్లూకోజు సరిగా ఉత్పత్తి
- సూర్యాహారంతో డబ్బుల పొదుపు - శరీరంలో రోగాల అదుపు
- సూర్యాహారంతో హార్మోనుల సవరణ - లోపాలన్నింటి పూర్తి నివారణ
- సూర్యాహారంలో ఎంతో ప్రాణశక్తి - స్వీకరిస్తే పెరుగును రోగనిరోధక శక్తి
- ఆరోగ్య సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారం - శరీరంలోని టాక్సిన్లకు బహిష్కారం
- సూర్యాహారం మొదలు పెట్టండి రేపు - జీవితం మరలుతుంది ధర్మాచరణవైపు
- ప్రతినిత్యం స్వీకరించు సహజాహారం - నీ లక్ష్యసాధన కిస్తుంది సహకారం
- రోజూ సూర్యాహారమే తింటే సొంతం - ఆరోగ్యం నూటికి నూరు శాతం

నీళ్ళు చాలక ఎండిపోతున్న మొక్క, నీటికొరకు ఎలా ఎదురుచూస్తూ ఉంటుందో, అలానే మన శరీరము కూడా మంచి ఆహారం అందక జబ్బులతో పీక్కుపోతూ సూర్యాహారం కొరకు ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. ఎండాకాలంలో నేల ప్రతి నీటిబొట్టును పీల్చినట్లే, మన శరీరము కూడా సూర్యాహారాన్ని గ్రహించడానికి ఎదురు చూస్తూ ఉంటుంది. మనం అందించడమే తడవుగా సహజసిద్ధమైన సూర్యాహారము, సహజసిద్ధమైన శరీరములో పాలల్లో పాలు కలిసినట్లుగా కలిసి పోతుంది. చెట్టు అవసరాలు మనం తీరిస్తే, ఆ చెట్టు ప్రతిఫలంగా పండ్లను,

ప్రాణవాయువును, నీడను మనకు తిరిగి అందించినట్లే మన శరీరము కూడా తనకు కావలసిన అవసరాలను మనం తీర్చినందుకు ప్రతిఫలంగా మనకు ఆరోగ్యఫలాన్ని అందిస్తుంది.

1. ఇన్నాళ్ళుగా మనం ప్రతిరోజూ ఉడికిన ఆహారం తినడం వలన శరీరంలో వచ్చిన అన్ని రకములైన పోషకాహార లోపాలు సవరించబడతాయి. మన శరీరానికి కావలసిన విటమిన్స్, మినరల్స్, సహజమైన ఎంజైములు సూర్యాహారములో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఈ ఆహారము తిన్నన్నాళ్ళు శరీరంలో పోషక పదార్థాలు లోపించవు. శరీరానికి కావలసిన అన్ని రకాల మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే స్థితిలో దొరుకుతాయి. పోషక పదార్థాల కొరకు మందులు వాడే అవసరం శరీరానికి రాదు.

2. సూర్యాహారం ఎంతో తేలిగ్గా అరుగుతుంది. ఈ ఆహారాలన్నీ 30-40 శాతము జీర్ణమైన స్థితిలో తయారై ఉంటాయి. వీటిని తింటే మన పొట్ట, ప్రేగులు మిగతా 60-70 శాతాన్ని జీర్ణం చేస్తే సరిపోతుంది. ఏ ఆహారం వల్ల పొట్ట సుఖపడుతుందో, ఆ ఆహారం వల్ల మొత్తం శరీరము, మనసు కూడా సుఖపడతాయి. సూర్యాహారం తిన్న తరువాత కూడా మనకు తేలిగ్గా, హాయిగా ఉంటుంది.

3. రోజుకి 2-3 సార్లు సుఖవిరేచనం అవుతుంది. ఈ రోజుల్లో అందరూ తినే ఆహారం పీచులేని ఆహారం అవ్వడం వలన నూటికి 95 మందికి పైగా మలబద్ధకం సమస్య ఉంది. ఈ ఆహారంలో ఉన్న మెత్తటి పీచుపదార్థాలు 7 మీటర్ల ప్రేగులను ప్రతి రోజూ ఊడ్చి పరిశుభ్రం చేస్తాయి. సూర్యాహారం వలన ప్రేగులలో మంచి సూక్ష్మ జీవులు పెరుగుతాయి. ఈ మంచి సూక్ష్మ జీవుల వలన మన ప్రేగులలో విటమిన్ బి12 బాగా తయారవుతుంది. ప్రేగులలో రోగనిరోధకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. మలం ఎక్కువ పరిమాణంలో, తక్కువ టైములో దుర్వాసన లేకుండా ప్రతి రోజూ విసర్జింపబడుతుంది. ప్రేగులలో అమీబాలు, నులిపురుగులు లాంటి సూక్ష్మ జీవులు చేరే అవకాశం లేకుండా ప్రేగులు ఆరోగ్యంగా తయారవుతాయి.

4. అధిక బరువున్నవారు తేలిగ్గా బరువును తగ్గించుకోవడానికి సహకరిస్తుంది. అధిక బరువు వల్ల ఎన్నో అనారోగ్య సమస్యలు ఉంటాయి. బరువును తగ్గించుకోవాలని తిండిని బాగా తగ్గించి తింటారు. ఆ తినే ఆహారము కూడా ఉడికినవి అవ్వడం వలన శరీరములో పోషక పదార్థాలు పూర్తిగా లోపించి నీరసంగా తయారవుతారు. లావు తగ్గవలసిన వారికి సూర్యాహారం ఒక వరంలాంటిది. ఈ ఆహారాన్ని తినడం వలన బలం పెరుగుతూ బరువు తగ్గుతారు. పైగా ఇతర జబ్బులు తగ్గుతూ బరువు తగ్గుతూ ఉంటారు. ఈ ఆహారంలో అన్ని రకాల పీచు పదార్థాలు ఉంటాయి. జీర్ణమయ్యే పీచుపదార్థాలు రక్తం లోపలికి వెళ్ళి, కణజాలంలోకి వెళ్ళి నిల్వయున్న క్రొవ్వును బాగా కరిగిస్తాయి. క్రొవ్వు కరగాలంటే పీచు ఉన్న ఆహారాన్ని బరువు తగ్గవలసినవారు బాగా ఎక్కువగా తినాలి. బరువు తగ్గించుకోవడానికి అన్ని మార్గాలకంటే, సూర్యాహారాన్నే రోజంతా తినడం చాలా తేలిక పద్ధతి. ఖర్చులేని పద్ధతి. ఇంట్లో ఉండి చేయగలిగే పద్ధతి. సరిపడా బరువున్న వారు ముందునుండి ఈ ఆహారాన్ని తింటే ఇక ఎప్పుడూ అధికబరువు రాకుండా శరీరాన్ని నాజూగ్గా ఉంచుకోవచ్చు.

5. శరీరంలో వచ్చే దుర్వాసనలన్నీ పోతాయి. ఉడికిన ఆహారం తినేవారికి దుర్వాసనలు రావడం సహజంగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ సూర్యాహారాన్నే తినే ఇతర జీవుల నోరు, మలమూత్రాలు వాసనరావు. 4-5 నెలలు ఈ ఆహారాన్ని తినేసరికి శరీరంలో కణజాలం కొంత శుద్ధి అవుతుంది. సూర్యాహారం తక్కువ కాలుష్యాన్ని శరీరములో వదులుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి ఏ రోజు కాలుష్యాన్ని ఆ రోజు శరీరం విసర్జించుకోగలుగుతుంది. మన లోపల కాలుష్యం లేనప్పుడు మన లోపల్నుండి బయటకు వచ్చే చెమట, మలం, మూత్రం, లాలాజలం, పాచి మొదలగునవి వాసనారహితంగా ఉంటాయి. దుర్వాసనలను పోగొట్టుకోవడానికి ప్రతిరోజూ వాడే సబ్బులు, పౌడర్ లు, పేస్టులు, ఫినాయిల్స్ మొదలగు అవసరం తగ్గిపోయి, ఆ ఖర్చులు మీకు తగ్గుతాయి. లోపల పరిశుభ్రతను బట్టే మన

ఆరోగ్యం. సూర్యాహారం పరిశుభ్రమైనది కాబట్టి మన శరీరం కూడా పరిశుభ్రమై పోతుంది.

6. ప్రొద్దుపోయి భోజనం చేస్తే ఎన్నో అనర్థాలు వస్తాయని సూర్యాస్తమయం లోపు ఆహారం తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి మంచిదని తెలుసుకున్నాము. ఉద్యోగ, వ్యాపారాలు చేసేవారు ప్రొద్దుపోతే కాని ఇంటికి చేరరు. ప్రయాణాలు చేసేవారు కూడా పెందలకడనే ఇంటికి అనుకున్నట్లుగా రాలేరు. ఇలాంటి వారందరికీ సూర్యాహారం ఈ నియమాన్ని పాటించే సదుపాయం కలిగిస్తుంది. మనం సాయంకాలం 5.30 నుండి 6.30 గంటల మధ్య సమయంలో ఎక్కడ ఉన్నప్పటికీ ఈ ఆహారాన్ని తిని మరలా పని చేసుకోవచ్చు. ఎక్కడపడితే అక్కడ పండ్లు లభిస్తాయి. మనం ఇంటికి వెళ్ళి తినాలన్న ఆలోచన లేకుండా ఆహారాన్ని నియమం ప్రకారం తిని నియమంగా బ్రతకడానికి ఎంతో సహకరిస్తుంది. సూర్యుడంటేనే నియమనిష్ఠలు కలవాడు. ఆయన తయారు చేసిన ఆహారాన్ని మనము కూడా రోజూ తింటూ ఉంటే మనకు కూడా నియమనిష్ఠలు బాగా వస్తాయి.

7. సూర్యాహారాన్ని తినడానికి అలవాటు పడితే స్త్రీలకు వంటపని చాలా తగ్గిపోతుంది. స్త్రీల సమయం మూడువంతులు వంటకే పోతున్నది. ఇంకా మిగతా పావు వంతు సమయమే జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మిగులుతున్నది. మనం జీవించేది విలువైన సమయాన్ని ఇలా వంటగదుల్లో వృధా చేసుకోవడానికి కాదుకదా! ఇంట్లో నలుగురు ఒక మాట అనుకుని, ఎక్కువగా సూర్యాహారాన్ని తినడానికి అలవాటుపడితే, వంటపని చాలా తగ్గుతుంది. సూర్యాహారం వల్ల గ్యాస్ ఖర్చు, శ్రమ, అంట్లపని, పనిమనిషి ఖర్చు, టైము మొదలగునవి అన్నీ కలిసివస్తాయి. ఏ ఇంట్లో స్త్రీలు తక్కువ సమయాన్ని వంటల కొరకు కేటాయిస్తూ ఉంటారో, ఆ ఇల్లు జబ్బులపాలు కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. సూర్యాహారం మనకు ఈ చక్కటి సదుపాయాన్ని కలిగిస్తూ ఉంది.

స్వయముగా సూర్యభగవానుడే వండి అందిస్తూ ఉంటే ఇంకా మనకు వంటలెందుకండి! ఆ కష్టాలెందుకండి! హాయిగా తినక.

8. మానవ జీవితం సాఫీగా సాగాలంటే సాత్విక గుణమే దానికి ఆధారం. మట్టినిబట్టి కుండ గట్టిదనం, పనితీరు ఆధారపడి ఉంటుంది. అలాగే తిండిని బట్టి మన గుణాలు పనిచేస్తూ ఉంటాయి. మనందరం సాత్వికులము కావాలనే ఈ ప్రకృతి నిండా సాత్వికాహారము పుట్టింది. మనిషి మాత్రం తన కోసము రాజసాహారాన్ని, తామసాహారాన్ని సృష్టించుకుంటున్నాడు. మనము ఏది తింటే సుఖముగా ఉంటామో, మనందర్నీ కన్న ఆ ప్రకృతి మాతకు బాగా తెలుసు. ఆ తల్లి ఇచ్చిన ఆహారం తింటే, ఆ తల్లి ఒడిలో హాయిగా విహరించవచ్చు. సుఖశాంతులను పొందవచ్చు. ఆ సమాజం మారాలంటే మనిషికి ఒక్క సాత్విక గుణమే ఉండాలి. ఆ సాత్విక గుణానికి ఒక్క సూర్యాహారమే శరణ్యం.

9. సుగరుజబ్బు బాగా తగ్గుతుంది. సూర్యాహారం వల్ల ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సహజంగా కొంత పెరుగుతుంది. ఈ ఆహారంలో ఉన్న పీచుపదార్థాల కారణంగా, ఆహారంలో ఉన్న గ్లూకోజు ఒకేసారి రక్తంలోకి చేరకుండా, గ్లూకోజు కొంచెం కొంచెం అంచెలంచెలుగా రక్తంలో ప్రవేశిస్తుంది. దీనివల్ల రక్తంలో సుగరు శాతం పెరగదు. మనకు ఇష్టమైన కూర అయితే, ఆ రోజు భోజనం చకచకా దిక్కులు చూడకుండా తొందరగా తిని కంచాన్ని ఖాళీ చేసేస్తాము. అలాగే మనలో జీవకణాలు వాటికిష్టమైన ఆహారాన్ని పెడితే అలానే చకచకా తినేస్తాయి. ఆ జీవకణాలన్నీ పుట్టింది అసలు సూర్యాహారాన్ని తినడానికే. మనము ఆ సూర్యాహారాన్నే అందిస్తే ఆ సహజత్వము వాటికి నచ్చి, పేచీలు పెట్టకుండా, ఆలస్యం చేయకుండా రక్తంలోని చక్కెర పదార్థాలను చకచకా గ్రహిస్తాయి. జీవకణాలకు కావలసిన నిష్పత్తి, ఈ ఆహారంలో ఉన్న నిష్పత్తి ఒక్కటే కాబట్టి తాళం కప్పకు తగ్గ తాళం చెవి పెడితే పని త్వరగా అయినట్లే గ్లూకోజు త్వరగా కణాలలోకి వెళ్ళిపోతుంది. సూర్యాహారాన్ని తింటే పెద్దలకు వచ్చే సుగరు వ్యాధి అనేది దేశంలోనే ఎవరికీ

లేకుండా మాయమైపోతుంది. సుగరు వ్యాధి లేని వారికి ఇక జీవితంలో రాకుండా ఉంటుంది. ఆ గ్యారెంటీ మీకు 4-5 నెలల్లోనే వచ్చేస్తుంది.

10. సూర్యాహారంలో సహజమైన ఎంజైములు ఉంటాయి. మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే కొన్ని ఎంజైమ్స్ కావాలి. అందులో కొన్ని ఎంజైమ్స్ ఆహారం ద్వారా సహజంగా వస్తే, మరికొన్ని జీర్ణకోశంలో తయారయ్యి ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తాయి. ఆహారాన్ని వేడిచేస్తే ఎంజైమ్స్ నశిస్తాయి. సూర్యాహారంలో సహజమైన ఎంజైమ్స్ ఉండడం వలన శరీరానికి, జీర్ణక్రియకు భారం తగ్గుతుంది. ఎంజైమ్స్ లేని ఆహరాన్ని జీర్ణం చేయాలంటే శరీరం ఎంతో శక్తిని ఖర్చు చేసి ఎంజైమ్స్ ను తయారు చేసి జీర్ణం చేయాలి. ఎంతైనా సహజాహారం సహజాహారమే గదా!

11. సూర్యాహారం తక్కువ కాలుష్యాన్ని వదులుతూ, ఎక్కువ శక్తిని శరీరానికి అందిస్తూ ఉంటుంది. ముఖ్యంగా గింజజాతి ఆహారం వల్ల ఎంతో శక్తి మనకు లభిస్తుంది. హీరో హెూండా తక్కువ కాలుష్యాన్ని వదులుతూ ఎక్కువ మైలేజినిచ్చినట్లుగానే మన శరీరానికి సూర్యాహారం అలాంటి అవకాశాన్ని కల్గిస్తుంది. మనిషి 18 గంటల పాటు పనిచేయగలిగే చక్కటి శక్తిని అందిస్తుంది. శరీరానికి జంతుసంబంధమైన మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలకంటే, వృక్ష సంబంధమైన వాటిని వండకుండా సహజమైన స్థితిలో అందించడంవలన రోగనిరోధకశక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

12. శరీరానికి ప్రతి రోజూ ఏ పోషక పదార్థం ఎంతెంత మోతాదులలో అవసరమో అంతంత ఆ ఆహారములో సహజముగా అదే నిష్పత్తిలో ఉంటాయి. మనిషికి పిండిపదార్థాలు బాగా ఎక్కువ కావాలి. వాటి కంటే తక్కువలో క్రొవ్వు పదార్థాలు, వీటన్నింటికంటే ఇంకా సూక్ష్మమైన కొలతలలో విటమిన్లు, మినరల్స్, ఎంజైమ్స్, పీచుపదార్థాలు అవసరము. ఈ అవసరాలన్నీ సూర్యాహారములో అదే మోతాదులలో కరెక్టుగా ఉంటాయి. మనం వాటిని తింటే చాలు, శరీరం అవసరాలన్నీ తేలిగ్గా తీరుతాయి. పోషకపదార్థాలు ఎక్కువ అవ్వడమనేది

ఉండదు. ఎక్కువ అయ్యి సమస్య రావడం అనేది ఉండదు. అదే మందుల రూపంలో అందిస్తే, అవి ఎక్కువైనప్పుడు దుష్ఫలితాలు వస్తాయి. వండినా ఈ నిష్పత్తులన్నీ అసహజంగా తారుమారు అయిపోతాయి. సూర్యాహారము వల్ల మనకు సహజముగా శరీర అవసరాలు తీరుతుంటాయి.

13. సూర్యాహారం తింటే మనిషికి పగలు మత్తు ఉండదు. పగలు నిద్ర ఎవరికీ రాదు. పగటి పూట మనం చేసే ఉద్యోగవ్యాపారాలు చాలా హుషారుగా ఏకాగ్రతతో చేయవచ్చు. రాత్రి వేళల్లో 9-10 గంటలకల్లా సహజమైన నిద్ర వస్తుంది. మనం ఆ సమయంలో పడుకుంటే 5-10 నిముషములలో గాఢ నిద్రలోకి వెళ్ళిపోతాము. సాత్వికాహారం వలన నిద్ర అవసరం శరీరానికి తగ్గుతుంది. రోజుకి 5 గంటల నిద్ర సరిపోతుంది. చక్కగా తెల్లవారు ఝామున 4-5 గంటలకల్లా సహజంగా మెలకువ వచ్చేస్తుంది. పగలు ఇక నిద్రచాలనట్లు అనిపించదు. నిద్రలో కలలు కూడా కొంత తగ్గుతాయి. ఈ ఆహారంలో కోరుకున్నప్పుడు నిద్ర వస్తుంది.

14. సూర్యాహారంలో ప్రాణశక్తులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఏ ఆహారంలో ప్రాణశక్తులుంటాయో ఆ ఆహారం జీర్ణం కావడానికి మనం పీల్చుకున్న ప్రాణవాయువు అవసరం తగ్గిపోతుంది. దానివల్ల భోజనం అయ్యాక కూడా శ్వాసక్రియ పెరగదు. సహజస్థితిలో ఉన్న ఆహారం తింటే శ్వాసక్రియ కూడా సహజస్థితిలో ఉంటుంది. మామూలుగా అందరికీ 18-20 శ్వాసలు ఉంటాయి. సూర్యాహారం తినేవారికి శ్వాసల సంఖ్య తగ్గుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య ఎంత తగ్గితే మనసు అంత బాగుంటుంది. ప్రశాంతంగా రోజంతా ఉండాలంటే రోజంతా శ్వాసలు 12 కంటే తక్కువ ఉండాలి. ఉడికిన ఆహారం తినేటప్పుడు ఉదయం పూట శ్వాసలు తక్కువగా ఉంటాయే తప్ప, టిఫిన్ తిన్న దగ్గర్నుండీ మర్నాడు తెల్లవారుఝామున 3-4 గంటల వరకూ బాగా ఎక్కువగానే ఉంటాయి. అదే సూర్యాహారం తింటే రోజంతా శ్వాసక్రియ దీర్ఘంగా తక్కువసార్లుగా నడుస్తూ శరీరం గాలిలో తేలినట్లుగా ఉంటుంది. శ్వాసలకు, ఆలోచనలకు చాలా దగ్గర సంబంధం

ఉంది. శ్వాసలు తగ్గేసరికి ఆలోచనలు తగ్గుతాయి. మనసు ఏకాగ్రంగా, ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

15. కుటుంబమంతా సూర్యాహారాన్ని తినడానికి అలవాటు పడితే డబ్బులు ఎంతో పొదుపు అవుతాయి. మామూలుగా అందరూ ఎక్కువ అవుతాయి అనే అపోహలో ఉంటారు. కానీ అది తప్పు. సూర్యాహారం తినడంవల్ల నూనె, నెయ్యి, మసాలాలు, పాలు, మాంసం, పంచదార, గ్యాసు, పనిమనిషి, సబ్బులు, పౌడర్ లు, మందులు, హాస్పిటల్ ఫీజు, హొటల్ బిల్లు, చిరుతిండ్ల ఖర్చు, జల్సా ఖర్చు, బంధువుల ఖర్చు, మొదలగు రూపాలలో ఖర్చు తగ్గి డబ్బులు పొదుపు అవుతాయి. నెలవారి అయ్యే ఖర్చులో 50 శాతం వరకూ తగ్గుతుంది. ఈ విషయాన్ని ఎందరో ఆచరించినవారు చెప్పగా ఋజువైంది. రోజులో ఎంత శాతంలో సూర్యాహారాన్ని తిన్నా ఖర్చు తక్కువే అవుతుంది.

16. సూర్యాహారం తినడం వలన శరీరం తేలికగా ఉండి, మనసు స్వాధీనంలో ఉంటుంది. మనసుకు కూడా అలసట అనేది ఉండదు, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది, బుద్ధికుశలత పెరుగుతుంది, ఆలోచనలను నిగ్రహించుకునే శక్తి కలుగుతుంది. ఇంద్రియ నిగ్రహం పెరుగుతుంది. శరీరానికి ఎలాంటి వాతావరణంలోనైనా తట్టుకునే శక్తి వస్తుంది. అందుకనే మన ఋషులు, మునులు మంచుకొండల్లో ఉన్నా కీకారణ్యాలలో ఉన్న హాయిగా ముక్కు మూసుకుని తపస్సు చేసుకోగలిగేవారు. సాధన చేసుకునే వారికి సూర్యాహారం నెం. 1 ఆహారమని చెప్పవచ్చు.

17. జుట్టు చాలా బాగా వస్తుంది. చిన్న వయసులో తెల్లజుట్టు రావడం, ఊడిపోవడం ఇవన్నీ అనారోగ్య లక్షణాలు. సూర్యాహారాన్ని తినడం వలన అందులోని పోషకపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు క్రొత్త జుట్టును ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటాయి. మనం మంచి ఆహారం తింటూ ఉంటే ప్రతిరోజూ 100 వెంట్రుకలు ఊడిన వాటి స్థానంలో కొత్తవి పుడుతూ ఉంటాయి. ఎక్కువ మందిలో పెద్ద

వయసులో కూడా నల్లని జుట్టు మరలా రావడం గమనించాము. జుట్టు పూర్వం కంటే త్వరగా ఎదుగుతుంది. జుట్టు ఎక్కువ ఉంటే తలకు, మెదడుకు రక్షణ బాగా ఉంటుంది. శరీర సౌందర్యం పెరుగుతుంది.

18. సూర్యాహారాన్ని రోజూ తింటే ఏ వయసులోనైనా హార్మోనుల లోపం రాదు. శరీరాన్ని ఎన్నో హార్మోనులు నడిపిస్తూ ఉంటాయి. ఈ హార్మోనులను ఎండోక్రైన్ గ్రంథులు ఉత్పత్తి చేస్తాయి. గ్రంథులకు మాంసకృత్తులు, ఎంజైమ్ లు సరిగా అందితేగాని హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేయలేవు. శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషక పదార్థాలను సూర్యాహారం అందించేసరికి ఎన్నాళ్ళనుండో ఉన్న హార్మోనుల లోపాలు కూడా సవరించబడతాయి. థైరాయిడ్ హార్మోనుల హెచ్చుతగ్గులు సవరించబడతాయి. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఇన్సులిన్ ని బాగా ఉత్పత్తి చేస్తుంది. స్త్రీలకు బహిష్టులకు సంబంధించి అన్ని హార్మోనులు తయారయ్యి, ఆ లోపాలన్నీ పూర్తిగా నివారించబడతాయి. పురుషులకు వీర్య కణాల అభివృద్ధి బాగా పెరుగుతుంది. ఈ హార్మోనుల ఉత్పత్తిని సవరించడానికి సూర్యాహారాన్ని 3-4 నెలలు తింటే మంచి మార్పు వస్తున్నది. ముందు నుండి సూర్యాహారాన్ని తింటే హార్మోను లోపాలు ఇక జీవితంలో రావు.

19. శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తి బాగా పొదుపు చేయబడుతుంది. అందరికీ సహజముగా లోపల రోగనిరోధకశక్తి అనేది బాగానే ఉంటుంది. మనం తినే ఆహారం చెడ్డదయితే ఈ చెడ్డ ఆహారం నుండి శరీరాన్ని రక్షించుకోవడానికి ఎంతో రోగనిరోధకశక్తి ప్రతిరోజూ వృధా అయిపోతూ ఉంటుంది. సహజసిద్ధమైన ఆహారంలో రోగాన్ని నిరోధించే గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి దాన్ని తినడం వల్ల రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుకోవడంలో శరీరానికి సహకరిస్తుంది. శరీరానికి అవసరమైన రీతిలో అవసరమైన పాళ్ళలో పోషకాలు ఉంటాయి కాబట్టి అవి సహజంగా శరీరంలో కలిసిపోతాయి. శరీరంలో కలిసిపోయే ఆహారాలు రోగనిరోధకశక్తిని పొదుపు చేస్తాయి. మనలో ఉన్నది పొదుపైతే చాలు, మనం చక్కగా రక్షింపబడతాము. సూర్యాహారం తినడంవల్ల 5-6 నెలలలో ఊర్లు మారినా,

గాలి మారినా, నీరు మారినా, దుమ్ము, ధూళి తగిలినా, ప్రక్కవారికి ఏమన్నా ఇన్ ఫెక్షన్స్ ఉన్నా మీకు మాత్రం ఏమీ తేడాలు రావు. మీలో పవర్ మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ అలా రక్షిస్తూ ఉంటుంది. మనం జీవితాంతం ఆ పవర్ ని పెంచుకోవాలంటే సహజసిద్ధమైన సూర్యాహారాన్ని తినడం కంటే మరో మార్గం లేదు.

20. వయసుతోపాటు కీళ్ళు అరిగిపోవడం, జిగురు పోవడం లాంటి అసహజమైన మార్పులు రాకుండా సూర్యాహారం కాపాడుతుంది. ఈ ఆహారంలో ఉన్న సహజమైన క్రొవ్వు పదార్థాలు, కాల్షియం, లవణాలు మొదలగునవి ప్రతిరోజూ శరీరానికి అందుతూ ఉండేసరికి ఏ రోజు తరుగుదలను ఆ రోజు తిరిగి సవరించుకుంటూ ఎప్పుడూ ఎముకలు సహజస్థితిలో ఉంటాయి. వయసుతో పాటు కీళ్ళు అరగడం, జిగురుపోవడం అనేది అనారోగ్య లక్షణం. మనం దీన్ని సవరించుకోవడం చేతగాక వయసు మీద తోస్తున్నాం. సూర్యాహారంలో శరీరానికి సరిపడా ఉప్పు మాత్రమే ఉంటుంది. బయటి నుండి ఇక ఉప్పు తినకపోయేసరికి కీళ్ళలో పేరుకున్న అనవసరమైన ఉప్పంతా బయటకు పోయి కీళ్ళు బాగుపడతాయి. జీవితంలో కీళ్ళవాపులు, నొప్పులు అనేవి ఇకరావు. ఏ జంతువుకీ ఎన్ని సంవత్సరాలు జీవించినా కీళ్ళు అరగడం, వాపులు రావడం అనేది లేదంటే సహజమైన ఆహారమే వాటిని రక్షిస్తూ ఉన్నది. మరి మనమూ ఆ సహజాహారాన్ని తింటే మన కీళ్ళు ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటాయి.

21. సూర్యాహారంలో ముఖ్యముగా మైక్రోన్యూట్రియంట్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ అనేవి ఉంటాయి. ఇవి చాలా రకాలయిన గింజ ధాన్యాల పై పొరలలో ముఖ్యంగా ఉంటాయి. అవి విటమిన్-సి, ట్రేస్ ఎలిమెంట్లు, ఫినోలిక్ యాసిడ్లు, లిగాన్లు, ఫైటో ఈస్ట్రోజన్స్, ఫెరూలిక్ యాసిడ్ మరియు విటమిన్-ఇ మొదలైనవి. మన లోపల కణజాలాన్ని జబ్బుల బారి నుండి రక్షించుకోవడానికి, దీర్ఘరోగాలు శరీరానికి రాకుండా కాపాడడానికి, క్యాన్సర్ లాంటి మొండి రోగాలు శరీరంలో పుట్టకుండా నిరోధించడానికి ఇవి చాలా బాగా సహకరిస్తూ ఉంటాయి. విటమిన్-సి అనేది

అన్ని పండ్లలోనూ, కూరగాయలలోనూ ఉంటుంది. మనం వాటిని సహజంగా తినడం వలన ఈ లాభాలన్నీ వస్తాయి. గింజలను పాలిష్ పట్టకుండా సహజముగా తినడం వలన మనలో ఈ రక్షణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

22. ఈ ఆహారం తినడం వలన ఆయుష్షు బాగా పెరుగుతుంది. జీవకణాలకు కావలసిన సహజాహారాన్ని మనం రోజూ అందిస్తే, వాటి అవసరాలు బాగా తీరి, జీవకణాలు ఆరోగ్యంగా, శక్తిగా ఉంటాయి. మనలో కణజాలం ఆరోగ్యంగా ఉంటే అవయవాలు శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి. అన్ని అవయవాలు శక్తివంతంగా పనిచేస్తూ ఉంటే సమస్య అనేది ఉండదు. సమస్యలు లేని శరీరం పూర్తిగా ఆయుష్షు ఉన్నంత వరకు పనిచేసేట్లు సహకరిస్తుంది. దాంతో మన ఆయుష్షు పూర్తి ఆయుష్షుగా ఉంటుంది. మనిషికి 100 సంవత్సరాలు ఆయుష్షు అంటారు. కానీ ఋషులు 150-200 సంవత్సరముల వరకూ జీవిస్తున్నారంటే, ఈ శరీరం ఆయుష్షు 100 సంవత్సరముల కంటే ఎక్కువ, కాబట్టి ఈ శరీరం కోరుకునే సూర్యాహారాన్ని మనం అందిస్తే తేలిగ్గా 100 సంవత్సరాల పైనే తిరుగుతూ, అన్ని పనులూ చేసుకుంటూ హాయిగా బ్రతకవచ్చు. ఆయుష్షు ఉన్న వరకు అన్ని జీవులు జీవిస్తున్నాయంటే అవి తినే సహజాహారం కారణమని చెప్పవచ్చు. మనం 50-60 సంవత్సరాలకే ఆయుష్షు అయిపోయే ఆహారాన్ని తినడం మాని, సూర్యాహారాన్ని తింటే మళ్ళీ మనం కోల్పోయిన ఆయుష్షును పొందవచ్చు.

23. సూర్యాహారం తినేవారికి శరీరంలో ఉండే రక్తమంతా పలుచగా ఉంటుంది. రక్తం పలుచగా ఉన్నప్పుడు, శరీరం తనలో ఉండే టాక్సిన్స్ ను, సూక్ష్మజీవులను ఏ రోజూకారోజు బహిష్కరించుకుంటూ ఉంటుంది. లివరు చాలా ఆరోగ్యకరంగా, శక్తివంతంగా మారి టాక్సిన్స్ ను శుద్ధిచేస్తూ శరీరానికి హాని జరుగకుండా కాపాడుతుంది. సామాన్యముగా 90 శాతం పైగా మనలోనే చెడ్డ సూక్ష్మజీవులు, టాక్సిన్స్ ప్రతిరోజూ పుడుతూ ఉంటాయి. సూర్యాహారము తింటే, ఇలా మనలో చెడ్డ సూక్ష్మజీవులు పుట్టే స్థితి తగ్గిపోతుంది.

24. ఈ సూర్యాహారాన్ని రోజులో ఎంత ఎక్కువ శాతాన్ని తింటారో అంతగా హాస్పిటల్స్ అవసరం, డాక్టర్ల అవసరం తగ్గిపోతుంది. మనం శరీరాన్ని ఎంత చెడగొట్టుకుంటామో అంత హాస్పిటల్స్ అవసరం ఉంటుంది. మనం సూర్యాహారాన్ని తింటూ శరీరాన్ని ఎంత రక్షిస్తూ ఉంటామో అంత వాటి అవసరం తగ్గిపోతుంది. ప్రస్తుతం మనకు కొన్ని జబ్బులు రాకుండానే టీకాలు ఉన్నాయి. ఈ సూర్యాహారాన్ని రోజూ తినడం అనేది, శరీరానికి ఏ జబ్బూ రాకుండా మనమే టీకాలు వేసుకోవడం అవుతుంది. జబ్బులు రాకుండా భీమా చేసుకోవడం అనవచ్చు. అవసరానికి మందు వాడుకోవడము తప్పుకాదు. కానీ మందులు వాడే అవసరము ఈ శరీరానికి కలిగేటట్లు బ్రతకడం తప్పు. మనల్ని ఈ సహజాహారం ఆ తప్పుల నుండి రక్షిస్తుంది.

25. వంటలు మనల్ని మంచాన పడేటట్లు చేస్తున్నాయన్నది అందరికీ తెలిసిన విషయమే. ఏ జీవి కూడా చనిపోయే ముందు ముక్కుతూ, మూలుగుతూ, 10-20 రోజులు అవస్థ పడుతూ చావదు. హాయిగా తిరుగుతూ హాయిగానే శరీరాన్ని వదిలేస్తాయి. ముగ్గిన పండు చెట్టు నుండి రాలినట్లు ఈ శరీరాన్ని వదిలేస్తాయి. యోగులు అలానే మరణిస్తారు. సుఖంగా జీవించడమే కాకుండా సుఖంగా మరణించడం కూడా ఉంటే అదే సరైన జీవితం అని మహానుభావులు చెబుతారు. అలాంటి జీవితాన్ని అందివ్వాలంటే సూర్యాహారాన్నే తినాలి. శరీరంలో అన్ని కణాలు అన్ని అవయవాలు సుఖంగా జీవిస్తే చనిపోయేటప్పుడు కూడా సుఖంగానే శరీరానికి సహకరిస్తాయి. దానినే అనాయాస మరణం అంటారు. అలాంటి మంచి మరణం రావాలంటే మంచి ఆహారం తిని ఈ శరీరాన్ని మంచిగా ఉంచుకుంటూ ఉండాలి.

26. ఇలాంటి మంచి ఆహారాన్ని ప్రజలు తినడం ప్రారంభిస్తే ముందు ప్రజల మనసులు బాగుపడతాయి. దాంతో కుటుంబం మారుతుంది. ఆ తరువాత సమాజం మెల్లగా మారుతుంది. సమాజంలో ఆరాచకాలు బాగా తగ్గుతాయి. వ్యక్తి ఆలోచనా సరళి మారుతుంది. ధర్మాచరణవైపు జీవితం మళ్ళుతుంది. పూర్వం

రోజులలో ఎవరన్నా మంచిగా జీవిద్దాం అనుకుంటే ముందు ఆహార నియమాలతోనే సాధన ప్రారంభించేవారు. ఈ ఆహారాన్ని సంవత్సర కాలంపాటు తింటేనే వ్యక్తి జీవితంలో ఎంతో ఊహించని మార్పు వస్తున్నది. ఎన్నో వందలమందిలో ఈ మార్పులను నేనే స్వయముగా గమనించడం జరిగింది. ఇలాంటి ఆహారాలు తినమని ప్రచారం పేపర్లలో, టీవీలలో జరగాల్సిందిపోయి ఇంకా హాస్పిటల్స్ పాలయ్యి, నడిచేవారిని మంచానపడేసే ఆహారాన్ని తినమని ప్రచారం జరుగుతున్నది. ఎవరు చెప్పినా, చెప్పకపోయినా జీవితం మనది కాబట్టి మనమే ముందు మారి సమాజానికి ఆదర్శముగా తయారవుదాం.

27. లేని జబ్బులు రాకుండా ఉండాలంటే సహజాహారమే అసలైన మార్గం. ఎన్నో రకాల మందులు, ఎన్నో రకాల వైద్య విధానాలు మనకు అందుబాటులో ఉన్నా అవన్నీ మనకు జబ్బు వచ్చాకే ఉపయోగపడుతున్నాయి తప్ప జబ్బులు రాకుండా ఏ వైద్యము ఉపయోగపడడం లేదు. ఏ జబ్బూ రాకుండా చేసే మందులూ ఈ ప్రపంచంలో ఇంత వరకు పుట్టలేదు. ఏ జబ్బూ రాకుండా చేసే ఆహారం మాత్రం ఈ భూమిపై ఎప్పుడో పుట్టి రెడీగా ఉన్నది. దానిని మనం తినటమే ఆలస్యం. మన జీవితానికి, మన ఆరోగ్యానికి మనమే గ్యారెంటీ ఇచ్చుకునేట్లు ఈ ఆహారం చేస్తుంది. నాకు జీవితంలో ఏ జబ్బూ రాదు అన్న ధీమా మనలో తక్కువ టైములోనే తయారవుతుంది. ఈ సమాజంలో క్రొత్త జబ్బులు ఇక పుట్టకూడదన్నా, జబ్బులు లేని వారికి ఇక ఏ జబ్బులూ రాకూడదనుకున్నా సహజాహారాన్ని తీసుకోవడమే మార్గం.

28. ప్రతి ఒక్క మనిషికి ఒక్కొక్క లక్ష్యం ఉంటుంది. ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. ఆ ప్రయత్నానికి అనారోగ్యం అనేది అడ్డుగోడగా నిలుస్తూ ఉంటుంది. శరీరం ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతే ఆ లక్ష్యం సన్నగిల్లిపోతుంది. అనుకున్నదొకటి, అయ్యేదొకటి అవుతుంది. మనిషి మంచి ఆహారాన్ని తింటే జీవితంలో సాధించలేనిదంటూ ఏమీ ఉండదని ఏనాడో పెద్దలు చెప్పారు. శాస్త్రాలలో కూడా ఈ మాట ఉంది. ఈ జన్మను సార్థకం చేసుకోవాలంటే ముందు

సహజాహారాన్ని తింటే, శరీరం లక్ష్య సాధనకు సహకరిస్తుంది. అప్పుడు మనం అనుకున్న దిశవైపు ప్రయాణించి గమ్యాన్ని చేరవచ్చు. మహాత్మాగాంధీ గారు లక్ష్యసాధనకు మంచి ఆహార నియమాలను ముందు నుండి పాటించి, ఆ తరువాతే మిగతావాటి గురించి ఆలోచించారు. ఆరోగ్యం మంచిగా ఉంది కాబట్టే, గాంధీగారు ఆ ముసలి వయసులో కూడా శరీరాన్ని శుభ్రంగా వాడుకోగలిగారు. ప్రతి ఒక్కరు లక్ష్యం సిద్ధించాలంటే సాత్వికాహారం ఎంతో అవసరం.

పైన చెప్పిన లాభాలన్నీ ఎవరినో సంతృప్తిపరచడానికో, ఎవరి స్వార్థం గురించో చెప్పినవి కాదు. నేను ఈ 8-10 సంవత్సరాలుగా ఎన్నో వేల మందికి సూర్యాహారాన్ని తినిపించడం వల్ల వారిలో గమనించిన ఫలితాలవి. అందరూ పూర్తిగా రోజంతా సూర్యాహరాన్నే తినరు. ఏదో కొంత శాతం తింటూ ఉంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం 50 శాతమన్నా సూర్యాహారాన్ని తినడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. ఇలా ప్రయత్నించి తినేవారే ఎక్కువ శాతం మంది ఉంటున్నారు. ఇలా 50-60 శాతం సూర్యాహారాన్ని తిన్నా పైన చెప్పిన ఫలితాలలో 50-60 శాతం ఫలితాలు కనిపిస్తున్నాయి. మిగతా 40-50 శాతం ఆహారం మాత్రం ఉడికినవే తింటూ ఉంటారు. కాబట్టి ఆ కొద్ది శాతమే ఫలితం వస్తుంది. కొంతమంది రోజులో ఒక్కసారే ఉడికిన భోజనం చేస్తూ రోజులో 75 శాతం సూర్యాహారాన్ని తింటూ ఉంటారు. వీరికి ఇంకా ఎక్కువ ఫలితాలు కనిపిస్తాయి. సుమారు 80 శాతం వరకు అనుకున్న ఫలితాలు వచ్చేస్తాయి. ఆ ఉడికిన ఆహారం మేము చెప్పినట్లు వండుకుంటేనే జబ్బులు పూర్తిగా తగ్గుచున్నవి. వందకి ఒకరిద్దరు మాత్రం పూర్తిగా సూర్యాహారాన్నే రోజంతా తింటారు. వారు నూటికి నూరుశాతం పరిపూర్ణమైన శారీరక మానసికారోగ్యాలను అనుభవిస్తూ ఉంటారు. ఎన్ని ప్రసంగాలు చెప్పినా ఆ విన్న రోజే గుర్తు ఉంటుంది. పూర్తిగా సూర్యాహారాన్ని తినేట్లు ప్రజలకు అవగాహన కలిగించితే బాగుంటుందనే ఈ పుస్తకాన్ని వ్రాసే ప్రయత్నం చేస్తున్నాను. మీరు పుస్తకంలో పొందుపరిచిన విషయాన్నంతా అవగాహన చేసుకున్నారు కాబట్టి రోజులో సూర్యాహారాన్ని

ఎక్కువగా తినడానికి ప్రయత్నించండి. నిదానముగా పూర్తిగా తినేట్లు మారండి. మనం చెప్పుకున్న ఫలితాలన్నీ మీరు, మీ కుటుంబ సభ్యులందరూ అనుభవరూపంలో పొందేట్లు ప్రయత్నించండి. ఆపై మీ అనుభవాన్ని మాతో పంచుకునే ప్రయత్నం చేయండి లేదా ఉత్తరం ద్వారా నన్నా అందించండి. ముందు ఆచరణలో మనం మారే ప్రయత్నం ప్రారంభిద్దాం. నిదానంగా కుటుంబాన్ని మార్చుకుందాం. ఆపై సమాజాన్ని మార్చే ప్రయత్నం చేద్దాం.

21. సందేహాలు- సమాధానాలు

- అందరికీ అందుబాటులోనిది జామపండు - రసంగా తీసుకున్నా బాగుగా నుండు
- దంతాలు లేవని మొలకలు తినడానికి చింతా - మేము చెప్పిన విధంగా తింటే మీకు నిశ్చింత
- సహజమైన ఆహారం తీసుకుంటేనండి - అసహజమైన మాత్రలు మనకెందుకండి
- పచ్చికూరలను రసంగా త్రాగు - ఆపైన మొలకలను టిఫిన్ గా తింటే బాగు
- వండని ఆహారం తింటే సరిగా నమలకుండా - విరేచన మవుతుంది సరిగా అరగకుండా
- నమలకుండా తినడం దోషం - అరగని ఆహారం విషం
- కొబ్బరినీళ్ళు త్రాగిన తదుపరి - అరగంట గడిచాక తినవచ్చు కొబ్బరి
- ఉదయం మొలకలు, మధ్యాహ్నం కొబ్బరి - సాయంకాలం మరి పండ్లతో సరి
- వండుకుని తినడమే మంచిది ఆకుకూర - భోజనంలో తినండి తనివితీర
- ఒకే రకం గింజలు తినాలంటే బోరు - 3-4 రకాల మొలకలు తింటే ఆ సమస్య తీరు
- నమలడానికి వచ్చిన వెంటనే దంతాలు - పిల్లలకు పెట్టాలి మొలకెత్తిన ధాన్యాలు
- పండ్లకు మంచిది సహజ వాతావరణం - ఫ్రిజ్ లో పెడితే వాటి పోషకాలకు మరణం
- అమృతాహారంపై చల్లుతారా ఉప్పు - ఆరోగ్యానికి పట్టదా మరి తుప్పు
- పెద్దలు మారాలి ప్రధానంగా - పిల్లలకు అలవర్చాలి నిదానంగా

- పండ్ల రసాలను మరిగిస్తే అయ్యేది జాము - పోషకాలన్నీ పోతాయన్నది నిజము
- మొలకలు తినాలి బాలింతరాలు - తయారవుతాయి బాగా పాలు
- పాడయిపోతుంది పండ్ల రసాన్ని దాస్తే - వంటపడుతుంది తీసిన వెంటనే త్రాగేస్తే
- పెద్దవారికి అవసరం లేదు పాలు - మొలకెత్తిన గింజలు తింటే చాలు
- పైన పటారం లోన లొటారం - హైబ్రిడ్ గింజల్లో ఉండదు సారం
- పండ్లు తింటే పట్టదు కఫం - మంచి చేసే వాటిపై వేయకండి ఆ నెపం
- పొట్ట నిండకపోయినా భలే శక్తి - ఒపిగ్గా తింటే ఉండదు అసంతృప్తి
- సీడ్ లెస్ అంటేనే యూస్ లెస్ - అయినా తింటే బ్రెయిన్ లెస్
- ఎందుకొస్తున్నాయి జబ్బులన్నీ మనిషికే - సహజాహారం విలువ తెలియకే
- సందేహాలను ఇక ముగించు - సహజాహారంతో సుఖంగా జీవించు

1. సందేహము:- జామపండు మంచిదా లేక దోర జామకాయ మంచిదా? ఏది తింటే త్వరగా అరుగుతుంది?

సమాధానము:- జామ పండుగా ఉన్నప్పుడు తింటే, ఆ పండు త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. కానీ ఆ పండులో ఉండే గింజలు మాత్రం త్వరగా అరగవు. కాయగా ఉన్నప్పుడైతే గింజలు త్వరగా అరుగుతాయి. కానీ మిగతా భాగం త్వరగా అరగదు. జామపండు సరిగా అరగదు, కాయ తింటేనే మంచిదని చాలా మంది అంటూ ఉంటారు. అందులో ఒక వాస్తవం కూడా ఉంది. జామకాయగా ఉన్నప్పుడు అందులో ఉన్న గింజలు మెత్తగా, కొరకడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. దానివల్ల జామకాయతో పాటు గింజలనుకూడా ఊయకుండా బాగా నమిలి తినవచ్చు. అదే జామకాయ పండుగా మారుతున్న కొద్దీ అందులో పిండిపదార్థ భాగము పెరుగుతూ ఉంటుంది. అందుచేతనే జామపండు తీపిగా ఉంటుంది. ఈ పండు మగ్గే కొలదీ లోపల గింజలు గట్టిగా మారుతూ ఉంటాయి. ఈ గట్టి గింజలను మనం దంతాలతో

సరిగా నమలలేము. సరిగా నమలని గింజలు పూర్తిగా జీర్ణం కావు. విరేచనంలో బయటకు వస్తూ ఉంటాయి. అలా బయటకు వస్తున్నాయని, మన పెద్దలు వాటిని తినవద్దు, అవి అరగవు అని పిల్లలకు చెబుతూ ఉంటారు. వాస్తవానికి జామగింజలలో ఎక్కువ పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. అందుచేతనే చిలకలు గింజలను తిని కాయను ఊసివేస్తూ ఉంటాయి. మనమైతే కాయను తిని గింజను ఊసివేస్తూ ఉంటాము. కాబట్టి నమలగలిగే వారు దోరజామ కాయనూ, ముగ్గిన పండునూ ఏదైనా తినవచ్చు. నమలలేని ముసలివారు, పళ్ళు సరిగా లేనివారు జామపండును తిని ఆ గింజలను ఊసివేయవచ్చు. గింజను నమలకుండా మ్రింగినా నష్టం లేదు. అలా నమలని గింజలవల్ల మనకు లాభం కూడా ఉండదు. కాబట్టి, నమలలేనివారు ఆ గింజలను ఊయవచ్చు. జామపండ్లు చవకగా, బాగా అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు లేదా మనం తెచ్చుకున్న జామకాయలు ఒకేసారి అన్నీ మగ్గి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, ఆ జామపండ్లను రసంగా తీసుకుని త్రాగవచ్చు. జామపండును ముక్కలుగా కోసి చాలా కొద్దిగా నీరుపోసి, ఇంకా అందులో ఏమీ కలపకుండా రసం తీసి, దానికి తేనె కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. జామపండ్లు చౌకగా దొరికినప్పుడు, నమలలేనివారు, డబ్బులకు ఇబ్బంది ఉండి ఇతర పండ్లు సరిగా కొనలేనివారు ఆ జామరసాన్ని త్రాగవచ్చు.

2. సందేహము:- మొలకలను నమలడానికి దంతాలు సరిగా లేనివారు, జ్యూస్ గా చేసుకుని త్రాగవచ్చా?

సమాధానము:- ఈ మధ్య కట్టుడుపళ్ళుగానీ, పుచ్చుపళ్ళుగానీ, అసలు పళ్ళులేనివారుగానీ ఎక్కువగా ఉంటున్నారు. ఇలాంటి వారు ఈ మొలకలను తినడానికి ఇబ్బంది పడుతూ ఉంటారు. ఆ ఇబ్బంది పడలేక మొలకెత్తిన విత్తనాలను పూర్తిగా మానేద్దామనుకుంటారు. కానీ వాటిని పూర్తిగా మానితే శరీరానికి ఏమి నష్టమొస్తుందోనని భయం ఉంటుంది. ఇలాంటి వారు, ఆ గింజలను జ్యూస్ గా చేసి త్రాగుదామని ప్రయత్నిస్తారు. గింజలను గ్రైండ్ చేస్తే జ్యూస్ లా రాకుండా పిండి అవుతుంది. ఆ పిండిని త్రాగితే వాంతి అవుతుంది. ఆ

పిండి త్రాగాలన్నా, తినాలన్నా వికారం వచ్చేస్తుంది. పైగా త్రాగడానికి కొంచెం నీళ్ళు కలిపి పలుచగా చేసి త్రాగడం వలన, పొట్టలో జీర్ణం సరిగాకాక వాంతి రూపంలో వస్తుంది. నమిలినప్పుడు నోటిలో, పొట్టలో గింజలు జీర్ణం అయినట్లు త్రాగినప్పుడు కావు. అన్ని రకాల జీర్ణాదిరసాలు ఒక్కసారే ఊరవు. దానివల్ల ఈ దోషం వస్తుంది. నమలలేనివారు ఆ మొలకగింజలను పిండిలా రుబ్బకుండా, చెక్కా ముక్కలాగా నలిగేటట్లు రోటిలోగానీ, గ్రైండర్ లోగానీ వేసి దానిని ఎక్కువ సేపు చప్పరిస్తూ మ్రింగాలి. అలా విడిగా ఆ గింజల చెక్కాముక్కలను తినలేకపోతే దానికి పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయ, కొత్తిమీర, నిమ్మరసం మొదలైనవి కలిపి తినవచ్చు. గింజలను ఆ విధముగా గ్రైండ్ చేసిన తరువాత నిల్వ ఉంచకుండా వెంటనే తినడం మంచిది. నమలడానికి సమస్యగా ఉన్నవారు వారానికి 3-4 రోజులు మొలకెత్తిన విత్తనాలను తింటే సరిపోతుంది. మిగతా రోజులు పండ్లను తినవచ్చు. ఎప్పుడన్నా ఇడ్లీ గానీ, గోధుమ నూక ఉప్మాగానీ తినవచ్చు.

3. సందేహము:- బలానికని ముందు నుండి బి-కాంప్లెక్సు గొట్టాలు, ఐరన్ గొట్టాలు, కాల్షియం మాత్రలను కొందరు ప్రతి రోజూ వాడుతూ ఉంటారు. అలాంటి వారు మీరు చెప్పిన సంపూర్ణాహారం తినడం ప్రారంభించాక ఆ మాత్రలను మానివేయవచ్చా? మానాలంటే ఎప్పుడు మానాలి?

సమాధానము:- చాలా మంది బాగా ఉడికిన వాటినే ప్రతిరోజు తింటూ, శరీరానికి అసలు సహజమైన ఆహారాన్ని కొంచెం కూడా అందించరు. అలాంటి వారికి శరీరములో విటమిన్ల లోపం బాగా వస్తూ ఉంటుంది. కాబట్టి వైద్యులు ఆ లోపాలను సవరించడానికి ఈ రకమైన మాత్రలను రోజూ భోజనంతోపాటు వాడమనడం సహజం. రోజూ రుచికే ఆహారాన్ని తింటూ, అన్నింటినీ వండి, అలాగే ఎప్పుడూ తినేవారు, ఈ మాత్రలను ఎప్పుడూ మానకుండా వాడవలసి ఉంటుంది. కానీ, మనం ఇప్పుడు అలవాట్లను మార్చుకుని సంపూర్ణాహారాన్ని సహజంగా తింటున్నందుకు, శరీరానికి కావలసిన సకల పోషక పదార్థాలు ఆహారం ద్వారానే శరీరానికి అందుతాయి. అవి శరీర అవసరాలను తీర్చడానికి

పూర్తిగా సరిపోతాయి. వైద్యులు ఎప్పటికీ ఆ మందులు మానకుండా వేసుకోమన్నారని అటు ఆ మందులను, ఇటు ఈ గింజలను కూడా తింటే శరీరానికి విటమిన్లు ఎక్కువ అయ్యి మరికొన్ని అనర్థాలు వస్తాయి. మందుల రూపంలో వాడే పోషక పదార్థాలు ఎక్కువైతే కొన్ని అనర్థాలు ఉంటాయి. కాబట్టి, ఆ సంపూర్ణాహారాన్ని తినడం ప్రారంభించిన 5-6 రోజులలో వాటిని పూర్తిగా మానవచ్చు. ఎవరికన్నా మరీ నీరసంగా ఉంది అనుకున్నవారు 10-15 రోజుల వరకు కావాలనుకుంటే వాడుకోవచ్చు. మనకు కాల్షియం సరిపడా ఈ ఆహారం ద్వారా వస్తున్నది కాబట్టి కాల్షియం మాత్రలను కూడా పూర్తిగా మానవచ్చు. ఈ ఆహార పదార్థాలను సరిపడా తిన్నన్ని రోజులు అలాంటి మందుల అవసరం ఉండదు. ఏ మందుల అవసరం ఈ శరీరానికి రాకుండా బ్రతకడం అన్నింటికంటే ఉత్తమమైనది.

4. సందేహము:- ఉదయం పూట పచ్చికాయగూరల రసాన్ని త్రాగడానికి బదులుగా తింటే ఏమవుతుంది. ఏదీ వీలుంటే అది చేయవచ్చా?

సమాధానము:- ఎప్పుడైనా త్రాగేకంటే తినడమే మంచిది. నమలడం వల్ల నోటిలో లాలాజలం బాగా కలుస్తుంది. పచ్చికూరలను ఉదయం పూట చాలామంది తింటూ ఉంటారు. అలా వాటిని నమిలి తినడానికి 40 నుండి 60 నిమిషాల వరకూ పడుతుంది. ఈ పచ్చికూరలనే మనం టిఫిన్ లాగా తిని మధ్యాహ్నం భోజనం వరకు ఆగలేము. టిఫిన్ క్రింద ఏదన్నా తినాలి. మనం ఇతర టిఫిన్ల బదులుగా మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినాలి. వీటిని బాగా నమిలి తినడానికి 50-60 నిమిషాలు పడుతుంది. పచ్చికూరలను తిన్న తరువాత, ఇవి పూర్తిగా అరిగేవరకూ మొలకలను తినకూడదు అంటే, సుమారు గంట సేపు రెండింటి మధ్య ఖాళీ ఉంచాలి. ఇంత టైము విరామం ఇచ్చి మొలకలు తినడానికి బాగా ఆలస్యం అయిపోతుంది. దానితో ఆఫీసులకు, వ్యాపారాలకు వెళ్ళిపోయేవారికి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. పైగా నమలడానికి దగ్గరదగ్గరగా రెండు గంటలు పోతున్నది. అంత సమయం అందరికీ ఉండదు కదా! పచ్చి కూరలు

తినడానికి అందరూ ఇష్టపడరు. రుచి ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. అదే పచ్చి కూరల రసాన్ని త్రాగడం వల్ల లాభాలు చూస్తే, ఎవరైనా ఇబ్బంది లేకుండా రుచిగా త్రాగవచ్చు. రసాన్ని త్రాగడానికి 5-10 నిమిషాలలో పని అవుతుంది. ఉదయం పూట ఖాళీ కడుపుతో ఉండగా రసం త్రాగడం వల్ల 40-50 నిముషాల్లో జీర్ణం అయిపోతుంది. నమిలే సమయాన్ని పనులు చేసుకోవడానికి ఉపయోగించుకోవచ్చు. పరగడుపున పొట్ట, ప్రేగులు రసాన్ని జీర్ణం చేయడానికి కొంచెం కూడా శ్రమ ఉండదు. రసాన్ని త్రాగిన 30-40 నిముషాల్లోనే మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం ప్రారంభించవచ్చు. మొలకలను ఎటూ ఎక్కువ సమయం నమలక తప్పదు కాబట్టి కూరగాయలను రసంగా త్రాగడం తేలికని చెప్పుచున్నాము. ఎవరికన్నా గ్రైండరు లేకపోయినా, కరెంటు ఆ సమయానికి లేకపోయినా, అలాంటి వారు నమలడానికి గానీ, సమయానికి గానీ, రుచికిగానీ, ఇబ్బంది లేదంటే వారు పచ్చికూరలను తినవచ్చు.

5. సందేహము:- వండని ఆహారం తినడం ప్రారంభించిన క్రొత్తవారిలో, కొందరికి విరేచనాలు అవుతాయి. దేనివల్ల?

సమాధానము:- కొందరికి ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా ఉడికినవి తినడమే బాగా అలవాటుగా ఉంటుంది. పండ్లుగానీ, గింజలను గానీ, పచ్చికూరలనుగానీ ఇంతు ముందు ఎప్పుడూ అలవాటులేనివారు క్రొత్తగా మొదలు పెడితే వారిలో ఇలా జరుగుతుంది. మరికొందరిలో ప్రేగులలో మలం బాగా పేరుకునిపోయి, చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులు బాగా తయారయ్యి ప్రేగుల వాతావరణం చెడిపోయి ఉండుట చేత ఇలా జరుగుతుంది. రోజూ ఉడికిన ఆహారానికి అలవాటు పడ్డ పొట్ట, ప్రేగులు ఒకేసారి పూర్తిగా సహజ ఆహారాన్ని తినేసరికి సరిగా అరిగించలేక త్వరగా క్రిందకు తోసేస్తాయి. అలా అరగని ఆహార పదార్థాలలో పీచు పదార్థాలు బాగా ఎక్కువ ఉండి, మలం ప్రేగులలో కదలికలు పెరిగి అవి విరేచనాల రూపంలో బయటకు వస్తాయి. ప్రేగుల వాతావరణం బాగోక, చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులు బాగా పేరుకున్న వారిలో ఈ వండని సహజాహారం మంచి కాబట్టి ఆ చెడును వెంటనే కదిపి

విరేచనాల రూపంలో గెంటుతుంది. ఎవరికన్నా కొత్తలో గానీ, మధ్యలో గానీ ఇలాంటి సమస్య వస్తే అప్పుడు పచ్చికూరలను, మొలకెత్తిన విత్తనాలను వాడడం 3-4 రోజులు మాని మెల్లగా ప్రారంభించవచ్చు. మరికొందరిలో మామూలుగా రోగనిరోధశక్తి తక్కువగా ఉన్నందువల్ల, నీళ్ళ ద్వారా కొన్ని క్రిములు విరేచనాలను కలిగిస్తే, నీటి దోషమని తెలియక, ఈ ఆహారం ప్రారంభించాక ఈ తేడా వచ్చింది కాబట్టి అనుమానం ఆహారంపైనే ఉంటుంది. క్రొత్తలో ఏదైనా అలవాటు పడడానికి 5-6 రోజులు పడుతుంది. ఏమన్నా వచ్చినా అది మనమంచికే అనుకుని మరలా ప్రారంభించడమే మంచిది.

6. సందేహము:- ఉడికిన ఆహారం తిన్నప్పుడు విరేచనం బాగా జీర్ణమయినట్లుగా వస్తుంది. అదే వండని ఆహారం తిన్నప్పుడు అరగనట్లుగా వస్తుంది. దీనిని బట్టి చూస్తే మా ప్రేగులలో పూర్తిగా అరగట్లేదని అర్థమా?

సమాధానము:- కొంతమంది ఉడికిన ఆహారం తిన్నట్లుగా గబాగబా నమలకుండా వండని ఆహారాన్ని కూడా మ్రింగేస్తూ ఉంటారు. నోట్లో సరిగా నమలని ఈ సహజాహారం పొట్ట, ప్రేగులలో సరిగా జీర్ణం కాక జరిగి వెళ్ళిపోతుంది. సహజాహారం అనేది ప్రేగులలో 2-3 గంటలకు మించి ఉండకుండా జరిగివెళ్ళే గుణం కలిగి ఉంటుంది. మీరు సరిగా నమిలితే మిగతాది పూర్తిగా ఆ సమయంలో జీర్ణం అయిపోతుంది. మీరు సరిగా నమలకపోతే పీచుపదార్థాలు జీర్ణంకాక అలా ముక్కలు ముక్కలుగా బయటకు వస్తాయి. గింజ జాతి ఆహారం అయితే, గింజ పేడును మనం నమలకుండా, పగులగొట్టకుండా మ్రింగితే, ఆ గింజ జీర్ణం కాకుండా విరేచనంలోనే వచ్చేస్తుంది. ఉడికిన ఆహారంలో సహజత్వం పోవడం వల్ల, పీచుపదార్థాలు దెబ్బతినడం వల్ల ఆ ఆహారం తిన్నప్పుడు తయారైన విరేచనం ప్రేగులలో ఎక్కువ గంటలు నిల్వయుండటం వల్ల అలా బాగా అరిగినట్లుగా విరేచనం వస్తుంది. అదే వండని వాటిని తిన్నప్పుడు త్వరగా జరిగి బయటకు రావడం వల్ల ఇలా అరగనట్లుగా ఉంటుంది. జంతువులకు వెళ్ళే

విరేచనం కూడా అలా కొన్ని ఆహార పదార్థాలు సరిగా అరగనట్లుగా బయటకు వస్తాయి. అలా రావడం దోషం కాదు. నమలకుండా మ్రింగడమే దోషం. మనం బాగా నమిలి తింటే ఎంత మన లోపలకు సారం పోవాలో అంత పోయి, మిగతాది విరేచనం గుండా బయటకు వస్తే అది సహజమే. తిన్నదంతా అసలు ఒంటబట్టదు. మనం తిన్నదాంట్లో 70-80 శాతం మనకు ఒంటబడితే మిగతాది 20-25 శాతం విరేచనం గుండా బయటకు పోతూ ఉంటుంది.

7. సందేహము:- బాగా పొడుగ్గా మొలకలు వచ్చిన గింజలను, బాగా నమిలి తిన్నప్పటికీ గ్యాసు అనేది పూర్వం కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇలా గ్యాసు ఎక్కువగా రావడం ఏదన్నా దోషమా? ఎప్పటికి తగ్గుతుంది?

సమాధానము:- మొలకెత్తిన విత్తనాలను క్రొత్తగా ప్రారంభించిన వారిలో ఈ సమస్య కొంతమందిలో కనబడుతుంది. వాస్తవంగా గ్యాసు పెరగడం అనేది జరుగుతుంది. ఎందుకంటే, కొందరి ప్రేగులలో చెడ్డ సూక్ష్మ జీవులు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల ఈ గ్యాసు ఎక్కువగా వస్తుంది. గింజలలో మాంసకృత్తులు ఉంటాయి కాబట్టి, మాంసకృత్తులున్న ఆహారం జీర్ణం అయ్యే సమయంలో గ్యాసు ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉండడం సహజం. ఈ చెడ్డ సూక్ష్మజీవుల వల్ల మామూలుకంటే గ్యాసు పెరగడానికి మొలకలలో ఉన్న మాంసకృత్తులే కారణం. గ్యాసు ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అయినా ఫరవాలేదుగానీ, ఆ గ్యాసు ఫ్రీగా బయటకు పోతే దోషం లేదు. అలా గ్యాసు కొంచెం ఎక్కువగా ఉన్నా మీకేమీ ఇబ్బంది లేకపోతే మొలకలను తినడం ఆపవద్దు. అలా 10-15 రోజులు తింటూ ఉంటే అదే అలవాటయి పోతుంది. మరీ ఇబ్బందిగా ఉన్నవారు పూర్తిగా మొలకలను 8-10 రోజులపాటు మాని, తర్వాత మరలా ప్రారంభించవచ్చు లేదా కొద్దిగా మొలకలు తిని మిగతా ఆకలికి సరిపడా పండ్లను తింటే సరిపోతుంది. విరేచనం బాగా సాఫీగా కావాలి. అవ్వనివారు అది అయ్యేటట్లు చూసుకోండి. లేదా గ్యాసు ఉత్పత్తి తగ్గదు. మొలకలను 20-30 రోజులు తినేసరికి బాగా అలవాటు అయ్యి ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు.

8. సందేహము:- బూడిద గుమ్మడిని ఎలా వాడుకోవచ్చు?

సమాధానము:- బూడిద గుమ్మడిని సీజన్ లో లేతగా దొరికినప్పుడే వాడుకోవడానికి బాగుంటుంది. పల్లెటూళ్ళలో ఊరికే పడి మొలిచి కాస్తూ ఉంటాయి. ఎవరికి కావాలంటే వారు కోసుకు పోతుంటారు. దీని విలువ పల్లెటూరి వారికి అంతగా తెలియదు. ఏదో ఒడియాలు పెట్టుకోవడానికి, దిష్టితీయడానికి తప్ప ఆహారంగా వాడడం తెలియదు. లేతకాయలు అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు రోజూ ఉదయం పచ్చికూరగాయల రసంలో కొంత ఆ ముక్కను కూడా కలిపి రసం తీసుకుని త్రాగవచ్చు లేదా అచ్చంగా బూడిద గుమ్మడి రసం తీసుకుని, తేనె అందులో కలుపుకుని త్రాగవచ్చు. ఎప్పుడన్నా రసానికి కోయగా మిగిలిన ముక్కను కూరగా వండుకోవచ్చు. బూడిద గుమ్మడి ముక్కలను పచ్చిమిర్చి టమోటాలు వేసి కొబ్బరిపాలతో ఉడకనిచ్చి, దింపేముందు పుల్లటి పెరుగు వేసి, 10 నిమిషాలు ఉడికిన తరువాత అందులో కొత్తిమీర, పుదీనా బాగా ఎక్కువగా చల్లి, ఆ కూరను పుల్కాలలో తింటే చాలా బాగుంటుంది. మన పద్ధతిలో ఉప్పు లేకుండా వడియాలు పెట్టుకుని వాడుకోవచ్చు.

9. సందేహము:- కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగాక ఆ కొబ్బరిని తినవచ్చా?

సమాధానము:- డబ్బు పెట్టి కొని కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగాక, ఆ కొబ్బరిని ఊరికే వదలడం ఎందుకులే అని అందరూ దానిని తింటూ ఉంటారు. అలా తినకూడదు. కొబ్బరినీళ్ళు 30-35 నిమిషములలో జీర్ణం అయ్యి రక్తంలో కలిసిపోతాయి. కొబ్బరి జీర్ణం కావాలంటే 60-70 నిమిషాలు పడుతుంది. ఈ రెండింటినీ ఒకేసారి ఒకే చోట కలిపి పడవేస్తే కొబ్బరినీళ్ళు ఆ కొబ్బరితో కలిసినందుకు త్వరగా రక్తంలో చేరకుండా పొట్ట, ప్రేగులలోనే ఎక్కువ సమయం ఉండవలసి వస్తుంది. కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగే ముఖ్య ఉద్దేశ్యమేమిటంటే, రక్తంలోనికి వెంటనే వెళ్ళి దాహాన్ని, నీరసాన్ని తగ్గిస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్ళను కొబ్బరితో కలిపితే ఇలా జరగదు. ఎప్పుడన్నా ఆ కొబ్బరి తినాలనుకుంటే

ముందు కొబ్బరి నీళ్ళను త్రాగి అరగంట గడిచాక ఆ కొబ్బరిని తినవచ్చు. అప్పుడు ఇబ్బంది ఉండదు.

10. సందేహము:- డబ్బులకు ఇబ్బందిగా ఉన్నవారు పండ్లను అసలు తినకపోతే నష్టముంటుందా? తింటే చౌకలో ఏ పండ్లు మంచివి?

సమాధానము:- పండ్లను తినడం వల్ల వాటి లాభం వాటికుంటుంది. పండ్లను కొనుక్కోలేనివారు, వారి శరీరానికి పోషకాహార లోపం రాకుండా సవరించుకోవాలంటే ఖర్చులేని మొలకెత్తిన విత్తనాలను బాగా తినాలి. జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, అలసందలు ఈ గింజలు చౌకగా దొరుకుతాయి. వీటిని ప్రతిరోజు మొక్క గట్టి బాగా సరిపడా తింటూ, దేవుడి గుళ్ళలో కొబ్బరి చిప్పలను చౌకగా తెచ్చుకుని రోజుకొక కాయ తింటూ ఉంటే శరీరానికి అన్ని పోషకాలు అందుతాయి, ఈ ఆహారాన్ని బాగా తినగలిగితే వారికి ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. డబ్బులకు ఇబ్బంది పడేవారు మిగతా పండ్లను మాని జామకాయలను, అరటి పండ్లను అందుబాటులో ఉన్నప్పుడు కొనుక్కుని తింటే సరిపోతుంది. ఈ రెండు రకాల పండ్లను తింటే ఇతర పండ్లను జీవితంలో తినకపోయినా నష్టముండదు.

11. సందేహము:- రోజుకి మూడు పూటలా మామూలు ఉడికిన ఆహారం బదులుగా మొలకెత్తిన విత్తనాలనే తింటే ఏమైనా నష్టముంటుందా?

సమాధానము:- గింజజాతిని సంపూర్ణ ఆహార జాతి అన్నామని వీటినే మూడు పూటలా తింటే బాగుంటుందని కొందరనుకుంటారు. ఎక్కువగా మాంసకృత్తులు ఉన్న ఆహారాన్ని అయితే అలా మూడు పూటలా తినకూడదు. తక్కువ మాంసకృత్తులు, ఎక్కువ పిండిపదార్థాలుండే వాటినైతే తినవచ్చు. అది కూడా బాగా కష్టపడి పనిచేసుకుంటూ చెమటలు బాగా పోసేవారికే సరిపోతుంది. నీడపట్టునుండే వారికి అంత అవసరముండదు. ఉదయం పూట మొలకెత్తిన విత్తనాలను (గోధుమలు, శెనగలు, పెసలు, బొబ్బర్లు, జొన్నలు, సజ్జలు మొదలైనవి) గుప్పెడు నానిన వేరుశెనగ పప్పులతో తింటే, మధ్యాహ్నం కొబ్బరి

కాయను తింటే సరిపోతుంది. సాయంకాలం పూట గింజల కంటే పండ్లను తినడం మంచిది. శ్రమలేనివారికి, చెమటపట్టనివారికి పండ్లు సాయంకాలం మంచిది. రోజుకి రెండుసార్లుగా ఇలా గింజ జాతిని వండుకుంటే సరిపోతుంది.

12. సందేహము:- రోజుకొక యాపిల్ తింటే డాక్టర్ తో పనిలేకుండా ఆరోగ్యం వచ్చేస్తుందని అంటుంటారు. అది ఎంతవరకు నిజం?

సమాధానము:- యాపిల్ నిజానికి ఆరోగ్యానికి అంత మేలు చేసేటట్లైతే డబ్బులున్నవారంతా ఆరోగ్యవంతులై ఉండేవారు. యాపిల్ రేటు ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల డబ్బులున్నవారే వాటిని కొని తింటూ ఉంటారు. మరి వారికే రోగాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి కదా! వాస్తవానికి 7-8 రూపాయల యాపిల్ కంటే ఒక రూపాయికి వచ్చే జామకాయలోనే ఎక్కువ లాభం ఉన్నది. జామకాయ కంటే యాపిల్ తేలిగ్గా జీర్ణం అవుతుందనేగానీ ఇంకా ఏ విషయంలోనూ లాభం లేదు. కొంతమంది డబ్బులిచ్చి మరీ పేపర్లలోగానీ, డాక్టర్ల చేతగానీ అంత గొప్పదని ప్రచారం చేయిస్తూ ఉంటారు. వాస్తవానికి ఏదో ఒక పండు తింటే, దానివల్లే ఆరోగ్యం వస్తుందనేది చాలా తప్పు. ఆరోగ్యం అనేది ఎన్నో మంచి అలవాట్లు, మంచి ఆహారాల కలయిక. అంతేగానీ ఒక్క పండుతో ఆరోగ్యం రావడం ఉండదు. యాపిల్ కి ఎక్కువ పురుగుమందులు వాడతారు. పైగా చాలా రోజులు నిల్వ ఉండి పోషక పదార్థాలు కూడా తగ్గిపోతాయి. అంత డబ్బు పెట్టి యాపిల్ ను ఎప్పుడూ కొనుక్కోవడం వేస్టు.

13. సందేహము:- మొలకెత్తిన విత్తనాలను తింటే పుండు, గాయాలున్న వారికి చీము పట్టదా?

సమాధానము:- అందరూ చీముపడతాయి అనుకుంటారు. తినాలంటే భయపడతారు. వాస్తవానికి మొలకలు తినడానికి చీము పట్టడానికి సంబంధం ఉండదు. అసలు చీము పట్టడం అనేది ఆ గాయం దగ్గరో, ఆ పుండు దగ్గరో బాక్టీరియాలు చేరి ఇన్ ఫెక్షన్ వల్ల చీము పడుతుంది. ఇన్ ఫెక్షన్ లు

ఉన్నప్పుడు తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తింటే, శరీరానికి శక్తి ఎక్కువగా జీర్ణక్రియలో వృధా కాదు. శరీరంలో పొదుపైన శక్తి ఎక్కువగా వెళ్ళి ఆ భాగంలో పని చేయడానికి సహకరిస్తుంది. కందిపప్పు, పెసరపప్పు వండినప్పుడు అంత తేలికగా అరగవు. కాబట్టి తేలిగ్గా జీర్ణమయ్యే వాటిని తినిపించడం కొరకు, పప్పులను మానిపించడం కొరకు, పప్పు తింటే చీము పడుతుందంటే భయంతో ఆ ఆహారం జోలికి పోరని మన పెద్దలు చెప్పిన మాటలు. కందిపప్పు, పెసరపప్పు వండగా వచ్చిన స్థితి వేరు. గింజలను మొక్కలుగా కట్టగా వచ్చే స్థితి వేరు. గింజలను మొక్కగట్టి తిన్నప్పుడు శరీరానికి ఏమీ ఇబ్బంది ఉండదు. తేలిగ్గా జీర్ణం అవుతాయి. పుండు మానడానికి శరీరానికి సహకరిస్తాయి. కాబట్టి మొలకెత్తిన విత్తనాలను ఆ సమయాలలో కూడా వాడుకోవచ్చు.

14. సందేహము:- ఆకూకూరలను ఎలా వాడుకోవాలి?

సమాధానము:- కూరగాయలకంటే, దుంపలకంటే ఆకూకూరలు చాలా మంచివి. కాకపోతే ఆకుకూరలకు ఈ మధ్య పురుగుమందులు కొడుతూ పెంచుతున్నారు కాబట్టి వాటిని పచ్చిగా తినడం మంచిది కాదు. మార్కెట్ లో కొన్న ఆకుకూరలన్నింటినీ ఎప్పుడు తిన్నా వండి తినడమే మంచిది. ఆకుకూరలను ప్రతి రోజూ మధ్యాహ్నం పూట భోజనంలోకి వండుకోవడం మంచిది. చౌకగా కూర అవుతుంది. రుచిగా ఉంటాయి. తక్కువ సమయంలో వంట అవుతుంది. సహజలవణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఉప్పు, నూనెలు లేకపోయినా చాలా రుచిగా తినేట్లు ఉంటాయి. వండుకునేటప్పుడు పాలు ఎక్కువ వాడితే చాలా రుచి వస్తుంది. ఆకుకూరలను సాయంకాలంపూట వాడుకోవద్దు. మాంసకృత్తులున్న ఆహారాన్ని సాయంకాలం పూట వాడుకోకూడదు. ఆకుకూరలలో మాంసకృత్తులు బాగా ఉంటాయి. మీరు దొడ్లో స్వంతముగా పురుగుమందులు జల్లకుండా వండించుకుంటే వాటిని మాత్రం ప్రతిరోజూ జ్యూస్ లలో వాడుకోవచ్చు. ప్రత్యేకించి ఆకుకూరల రసమే త్రాగాలంటే కష్టముగా ఉంటుంది. కాబట్టి కూరగాయల రసంలోనే కొద్దిగా ఆకుకూరలను కూడా వేసుకుని రసం తీసుకుంటే

బాగుంటుంది. ప్రతి రోజూ కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పుదీనా కూడా జ్యూస్ లలో వేసుకోవచ్చు. మునగాకు (మునగ కాడల చెట్టు ఆకు) దొరికినప్పుడు కొద్దిగా పచ్చికూరల రసములో వేసుకుంటే కళ్ళకు మంచిది. త్రాగగలిగితే దానినే కొద్దిగా నీళ్ళతో కలిపి రసం తీసుకుని త్రాగవచ్చు. అవకాశమున్న వారు దొడ్లో ఆకుకూరలను పండించుకోవడం చేస్తే అన్ని విధాలుగా వాడుకోవడానికి బాగుంటుంది. ప్రతిరోజూ ఆకుకూరలను తిన్నా త్రాగినా తేడా చేయదు.

15. సందేహము:- రోజుకి ఎన్నిరకాల గింజలను తింటే సరిపోతుంది?

సమాధానము:- మొలకెత్తిన విత్తనాలంటే అందరికీ తెలిసినది మాత్రం పెసలు తినడం. అన్ని రకాల పోషక పదార్థాలు ఒక్క పెసలలో ఉన్నప్పటికీ, ఒక రకం పోషక పదార్థం ఇందులో ఎక్కువగా ఉంటే, మరో రకం కొద్దిగా తక్కువ మోతాదులో ఉండవచ్చు. అందుచేత ప్రతిరోజు పెసలతోనే సరిపెట్టుకోవడం అంత లాభం కాదు. ప్రతి రోజూ 3-4 రకాలుగా గింజలను మొలకెత్తించి వాడుకోవడం మంచిది. రోజూ ఇడ్లీ అన్నా, రోజూ దోసెలన్నా మనిషికి బోర్ కొడుతుంది. అందుకని స్త్రీలు వారంలో రోజులు మారినట్లుగా ఉదయం పూట టిఫిన్లను మారుస్తూ ఉంటారు. మనము కూడా మొలకెత్తిన విత్తనాల రకాలతో అప్పుడప్పుడు మారుస్తూ ఉంటే నోటికి ఇబ్బంది లేకుండా ఉంటుంది. కనీసం 2-3 రకాల గింజలన్నా తినడం మంచిది. లేదా ప్రతి రోజూ 3-4 రకాలుగా గింజలను ప్రతి రోజూ మార్చకుండా తినడం వలన నష్టమేమీ ఉండదు. మనకు వేరే రకాల గింజలు సరిగా మొలక రానప్పుడు, మొలకలు బాగా వచ్చే రకాలనే, చౌకగా ఉండే రకాలనే ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చు. కొబ్బరిని (తినతగిన వారు), పెసలను మాత్రం అందరూ ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చు.

16. సందేహము:- అరటి పళ్ళను ఎక్కువగా తినడం వల్ల లావు అవుతారని అంటారు. అది ఎంతవరకు నిజం. లావు ఉన్నవారు తినవచ్చా? లేదా?

సమాధానము:- అరటి పండులో పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దానివల్ల శ్రమచేయనివారికి శరీరం బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంటుందని వద్దంటారు. ఒక్కొక్క అరటి పండులో సుమారు 100 కిలో కాలరీల శక్తి ఉంటుంది. భోజనం చేసిన తరువాత గానీ, భోజనంలో గానీ ఎక్కువ మంది అరటి పండును వాడతారు. అన్నీ మామూలుగా తిని అరటి పండ్లను కూడా తింటే బరువున్నవారు బరువు పెరుగుతారు. అదే ఏమీ తినకుండా ఆహారముగా అరటి పండునే తింటే అప్పుడు ఏమీ కాదు. సాయంకాలం భోజనంలో బరువు తగ్గవలసిన వారు, సుమారు 500 కిలో కేలరీల శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తినాలి. దాని కొరకు 3 పుల్కాలు + అరకేజి కూర తింటే సరిపోతుంది. ఆ పుల్కాలు, కూర తిని ఆపై రెండు పండ్లను తింటే బరువు తగ్గడం బదులు పెరుగుతారు. అదే ఎప్పుడన్నా పుల్కాలు కుదరనప్పుడు 3-4 అరటిపండ్లనే భోజనంలా చేస్తే ఏమీ కాదు. మనం తినే దాన్ని బట్టి ఉంటుంది. సామాన్యంగా ఇతర పండ్ల వలె అరటి పండును బరువు తగ్గవలసిన వారు వాడకుండా ఉంటే మంచిది.

17. సందేహము:- ఏ వయసు నుండి పిల్లలకు మొలకెత్తిన విత్తనాలను పెట్టవచ్చు.

సమాధానము:- ఎదిగే వయసులో ఉన్న పిల్లలకు బాగా ఎదగడానికి మొలకెత్తినవి పెట్టడం చాలా మంచిది. పిల్లలకు నమలడానికి దంతాలు పూర్తిగా రావాలి. అంటే సుమారు 4-5 సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన దగ్గర్నుండి పిల్లలకు మొలకలను తినిపించవచ్చు. ఈ లోపు కావాలంటే కొబ్బరి పాలను తీసి రోజూ ఇవ్వవచ్చు. రోజుకు ఒక చిన్న చెక్కను పాలగా తీసి అందులో తేనెవేసి ఇవ్వవచ్చు.

18. సందేహము:- పండ్లను ఫ్రిజ్ లో పెట్టుకోవచ్చా?

సమాధానము:- ఏ పండ్లనూ ఫ్రిజ్ లో పెట్టవద్దు. వాటిని బయట ఉంచి చల్లటి బట్ట వాటిపై కప్పితే, వాడిపోకుండా ఉంటాయి. వాటిని బయట ఉంచినప్పుడు

గాలి, వెలుతురు ఇవి రెండూ సహజంగా అందడం వలన వాటిలో పోషకపదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు ఇంకా పెరుగుతూ ఉంటాయి. పూర్తిగా పక్వదశకు చేరుకుంటాయి. అదే ఫ్రిజ్ లో పెట్టేసరికి గాలి, వెలుతురు సహజంగా దూరం కావడం వల్ల ఇలాంటి మంచి మార్పులు అందులో రావు. పైకి పండ్లు బాగానే ఉంటాయి, కానీ లోపల పోషక పదార్థాలు కొంతమేరకు నశిస్తాయి. ఉదాహరణకు యాపిల్, దానిమ్మ పండ్లను బయట ఉంచితే 7-8 రోజులపాటు ఉంటాయి. అదే ఫ్రిజ్ లో 2-3 రోజులు ఉంచి వాటిని బయటకు తీసి ఒక రోజు అలా ఉంచితే చెడిపోతాయి. సహజంగా ఆ పండ్లు చెడిపోకుండా కాపాడే గుణం ఏదైతే ఉందో అది నశించిపోయి ఇలా వెంటనే చెడిపోతుంటాయి. కాబట్టి మనం అన్ని రకాల పండ్లను సహజంగా అలా ఉంచి వాడుకోవడమే ఉత్తమమైన పని.

19. సందేహము:- రోజూ మొలకెత్తిన విత్తనాలు తిని తిని బోర్ (విసుగు) కొడితే, అప్పుడు మొలకలు బదులుగా ఏమి తినాలి?

సమాధానము:- ప్రతి రోజూ అవే తినడం వలన బోర్ కొట్టడం సహజమే. మామిడిపండ్ల సీజన్ లో మీకు ఆ పండ్లు బాగా అందుబాటులో ఉంటే ఉదయం మొలకలు బదులుగా రోజూ మామిడిపండ్లను తినవచ్చు. లేదా పనస తొనలు దొరికినప్పుడు అవి కూడా తినవచ్చు. ఇలా ఏ కాలంలో పండ్లు అయినా ఎక్కువగా ఇంటినిండా ఉన్నప్పుడు ఉదయం, సాయంకాలం రెండుపూట్లా వాటిని వాడుకోవచ్చు. ఉడికినవి తినాలనిపించినా, వేడివేడిగా తినాలనిపించినా ఇడ్లీ, దోసెలు, ఊతప్పాలు, పెసరట్లు మొదలగునవి ఉప్పు, ఆయిల్ లేకుండా తింటే మంచిది. ఆ టిఫిన్లను తినేటప్పుడు మొలకలను పూర్తిగా ఆపాలి. ఆ టిఫిన్లను తినేటప్పుడు కావలసినన్ని దోసెలు, తిన్నన్ని పెసరట్లు ఫుల్ గా తినేస్తే మళ్ళీ వాటిపైకి మనస్సు పోదు. అలా 2-3 రోజులు తిని మరలా మొలకలకు రావడం మంచిది. వీటిని వండుకునే టైం లేకపోతే పాలలో అటుకులు, ఖర్జూరం వేసుకుని (కాసేపు నాననిచ్చి) తినవచ్చు. లేదా ఉదయమే భోజనం చేసి బయటకు వెళ్ళవచ్చు. నెల మొత్తంలో 3-4 రోజులు ఇలా తినవచ్చు. ఇలా

తినమన్నామని రోజూ ఇవే తింటే మళ్ళీ తేడాలొస్తాయి. కాబట్టి ఇడ్లీ, దోసెలను ఎప్పుడన్నా తినాలే తప్ప రోజూ కాదు.

20. సందేహము:- మొలకలను తినేటప్పుడు వాటిపై పెప్పర్ (మిరియాల పొడి) గానీ, ఉప్పు గానీ కొద్దిగా చల్లుకుని తినవచ్చా?

సమాధానము:- మొలకెత్తిన విత్తనాలపై రుచి కొరకని ఎక్కువ మంది ఉప్పును చల్లుకుని తింటారు. ఉప్పును కాని పెప్పర్ ను గానీ చల్లకూడదు. ఉప్పును పాయిజన్ అంటారు. ఉప్పును శని అంటారు. అనేక జబ్బులకు మూలం. ఆ ఉప్పును ఈ అమృతాహారంపై చల్లుకుని తింటే, మనకొచ్చే లాభాన్ని కాస్త ఈ ఉప్పు పాడుచేస్తుంది. ఆ మొలకల ద్వారా వచ్చే శక్తిని చాలా వరకు ఉప్పు హరించి వేస్తుంది. అసలు ఉప్పును ఉడికిన ఆహారంలోనే పూర్తిగా మానమని మేము చెప్పుచున్నాము. అలాంటిది, ఈ సహజాహారంపై వాడటం అసలు పనికిరాదు. పెప్పర్ లో కూడా ఉప్పును కొద్దిగా కలుపుతారు. మిరయాలనేవి సహజంగా ఔషధగుణం కలిగిన పదార్థం. సహజాహారంలో మందులను వాడకూడదు. ఎప్పుడన్నా ఒక్క రోజు లేదా రెండు రోజులు మందులాగా కావాలంటే (దగ్గు తగ్గడానికి) వాడుకోవచ్చు తప్ప రుచికోసం ప్రతిరోజూ వేసుకోకూడదు.

21. సందేహము:- రసాలలో తేనె వాడుకోలేనివారు తేనె బదులుగా ఏమి వాడుకోవచ్చు? లేదా ఏమీ కలుపుకోకుండా అలానే త్రాగవచ్చా?

సమాధానము:- పంచదార, బెల్లాన్ని మనం వాడకూడదు. వాటివల్ల మనకు అనేక దోషాలు (రొంపలు, కఫాలు) వస్తాయి కాబట్టి పూర్తిగా మానాలి. పచ్చికూరల రసంలోగానీ, పళ్ళరసాలలో గానీ తేనె వేసుకోలేనివారు అలా వట్టిగా రసాన్ని త్రాగగలిగితే త్రాగవచ్చు. తేనెగానీ, ఏదన్నా తీపి కలిపితే త్రాగడం తేలిగ్గా ఉంటుందని కలుపుకోమంటాము. తేనె అయితే తీపితో పాటు మంచి రక్తాన్ని పుట్టిస్తుంది. తేనె వేసుకోలేనివారు తేనె బదులుగా ఖర్జూరం పండును

వాడుకోవచ్చు. ఖర్జూరం పండు గింజ తీసి మెత్తగా తొక్కి చింతపండు ముద్దలాగా చేసుకుని ఉంచుకోవచ్చు. దానిని కొంచెం (4-5 స్పూన్లు) నీళ్ళలో కలిపి పిసికితే రసంలాగా అవుతుంది. ఈ రసాన్ని ఆ జ్యూస్ లలో కలుపుకుని త్రాగితే పంచదార కంటే ఎక్కువ రుచి వస్తుంది. రుచితోపాటు లాభం వస్తుంది. సుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు తేనెను 1-2 స్పూన్లు వాడాలి తప్ప ఖర్జూరం పండును రసంలో కలుపుకోరాదు. ఖర్జూరం పండును తీపి సరిపడా కలుపుకోవచ్చు.

22. సందేహము:- రోజంతా పూర్తిగా ప్రకృతాహారం తినేవారు రోజుకి 5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలా? లేదా తగ్గించుకోవచ్చా?

సమాధానము:- రోజులో అసలు ఉడికిన ఆహారం తినకపోతే, ఏ రూపంలో ఉప్పు, నూనెలు తగలకపోతే నీటి విషయంలో కొంత మార్పు చేసుకోవచ్చు. రోజూ ఎండలలో బాగా తిరిగేటప్పుడైతే 4 నుండి 5 లీటర్ల వరకు త్రాగితే శరీరానికి బాగుంటుంది. ఎండలు లేని రోజులలోగానీ, నీడపట్టున ఉండేటప్పుడు గానీ రోజుకి 4 లీటర్లు త్రాగితే చాలు. ఉదయం 2 లీటర్లు, పగలు 2 లీటర్లు త్రాగితే బాగుంటుంది. ప్రకృతాహారంలో నీరు ఎక్కువగా ఉండి, వ్యర్థ పదార్థాలు బాగా తక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి కుదరనప్పుడు ఎప్పుడన్నా 3 నుండి 4 లీటర్ల మధ్యలో త్రాగినా పరవాలేదు.

23. సందేహం:- చిన్న పిల్లలకు ఈ ఆహారాన్ని ఎలా అలవాటు చేయాలి?

సమాధానం:- ముందు తల్లిదండ్రులు ఈ ఆహార నియమాలను, అందులోని ఫలితాలను పూర్తిగా అనుభవిస్తే అప్పుడు వారి పిల్లలను మార్చే ప్రయత్నం చెయ్యడం బాగుంటుంది. పెద్దలుగా ఇంటిలో ఉన్న వారు ఏది ఆచరిస్తారో పిల్లలు దానిని చేసి నేర్చుకోవాలి తప్ప, చెప్పగా నేర్చుకోవాలంటే అది చాలా కష్టము. పిల్లలకు ఆదర్శంగా తల్లిదండ్రులు ఉండాలి. తల్లిదండ్రులు 1-2 నెలలు ఈ నియమాలు ఆచరించిన దగ్గర్నుండి పిల్లలను మార్చే ప్రయత్నం చేయడం మంచిది. ముందుగా పిల్లలకు సాయంకాలం స్కూల్ నుండి

రావడంతోటే ఒక గ్లాసు పండ్ల రసాన్ని ఒక స్పూను తేనె కలిపి ఇవ్వండి. రసం కుదరనప్పుడు పండ్లను తినిపించండి. ఆ పండ్లతోపాటు చిరుతిండ్లను పెట్టకూడదు. నిదానంగా ఉదయంపూట మొదటి ఆహారంగా పచ్చి కూరల రసం అలవాటు చెయ్యండి. ఈ రసం త్రాగిన 40-50 నిమిషాలలో టిఫిన్ పెట్టవచ్చు. కొన్ని రోజులు మామూలు టిఫిన్లు తిన్నాక నిదానంగా వాటి స్థానంలో మొలకెత్తిన విత్తనాలు, కొబ్బరి, ఖర్జూరంపండు, నానబెట్టిన శెనగపప్పులు అలవాటు చెయ్యండి. ముందు వారానికి 3-4 రోజులు ఈ టిఫిన్ (గింజలు) పెట్టి, మిగతా రోజులలో రోజూ ఇంట్లో వండుకునేవి పెట్టండి. నిదానముగా 1-2 నెలల్లో వారంలో 6 రోజుల పాటు మొలకలనే తినేటట్లు అలవాటు చెయ్యండి. ఇలా అలవాటు పడితే 50 శాతం మంచి ఆహారం అలవాటు అయినట్లు. మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం భోజనం ఉడికినవి పెట్టండి. పిల్లలు ఉడికిన వాటి కంటే సహజాహారాన్నే బాగా ఇష్టపడుతున్నా, బాగా తినగలుగుచున్నా అప్పుడు సాయంకాలం భోజనం మానిపించి 6 గంటలకల్లా కొబ్బరి చిప్పను (లేతది) లేదా ఒక కాయ, ఖర్జూరంతో తినిపించి పొట్టకు సరిపడా ఏదైనా పండ్లు లేదా అరటి పండ్లు అలవాటు చేయండి. అప్పుడు 75 శాతం మంచి మార్పు వచ్చినట్లే. మధ్యాహ్నం మాత్రం ఉడికిన భోజనాన్నే కొనసాగిస్తే బాగుంటుంది. ఇలా క్రమేపీ మీ పిల్లలను మార్చుకుంటూ మంచి ఆహారాన్ని పెడితే జబ్బులు రాకుండా, మంచిగా తయారవుతారు. ఎప్పుడన్నా 10-15 రోజులకొకసారి వాళ్ళకు కావలసినట్లు వండిపెట్టి, మనసులో ఆ కోరికలు పెరగకుండా చేస్తే మంచిది. పిల్లలు బాగుంటే మీ వంశమే బాగున్నట్లు. వాళ్ళను కన్నందుకు మంచి మార్గంలో పెంచడానికి ప్రయత్నించండి.

24. సందేహం:- కొబ్బరిని నమలలేనివారు ఎలా వాడుకోవచ్చు?

సమాధానం:- దంతాల సమస్య ఉన్నవారు, మొలకలను ముక్కలుగా గ్రైండ్ చేసి తినవచ్చన్నాము. అలా చేసిన మొలకలు రుచిగాలేక తినలేక పోయేవారు కొబ్బరిని ఇప్పుడు చెప్పబోయేటట్లు వారంలో 3-4 రోజులు వాడుకున్నా

సరిపోతుంది. ఇక మొలకలను వాడకపోయినా ఫరవాలేదు. కొబ్బరిని మెత్తగా తురిమి, దానిని గ్రైండర్ లో వేసి, ఆ మెత్తటి గుజ్జులాంటి కొబ్బరిలో తేనెను చల్లుకుని, బాగా చప్పరిస్తూ తింటే తేలిగ్గా పని అవుతుంది. రుచిగా ఉంటుంది. మంచి బలాన్నిస్తుంది. గ్రైండర్ లేనివారు ఆ తురుముకే ఇలా తేనె కలిపి వాడుకోవచ్చు. లేదా ఎప్పుడన్నా కొబ్బరిపాలను కూడా త్రాగవచ్చు. పెద్ద వయసులో కూడా త్రాగవచ్చు. కాకపోతే కొద్దిగా పలుచగా చేసుకుని త్రాగవచ్చు.

25. సందేహం:- పండ్లను జామ్ గా చేసి దానిని పండ్లు దొరకని రోజులలో పండ్లకు బదులుగా వాడుకోవచ్చా?

సమాధానం:- పండ్లరసాన్ని బాగా మరిగించి దగ్గరగా చేర్చి, అందులో పంచదార, కొన్ని రకాల మందులు కలిపితేగానీ జామ్ అవ్వడం లేదు. పండ్లు తినకపోయినా లాభం ఉండకపోవచ్చు తప్ప నష్టముండదు. కానీ జామ్ వాడితే చాలా నష్టం ఉంటుంది. అందులో వాడిన మందులకు, పంచదారకు నెమ్ముచేయడం, దగ్గు రావడం, రొంప పెరగడం, బరువు పెరగడం మొదలగు సమస్యలు వస్తాయి. పండ్లను వేడిచేయడం అంత పాపం ఇంకొకటి లేదు. అంత వేడిలో పండ్లలో ఉండే పోషక పదార్థాలు ఏ మాత్రం మిగలవు. అన్నీ వండినవి తిన్నందుకు ఇలాంటి నష్టాలు మనకు వచ్చినందుకు, వాటిని పోగొట్టుకోవడానికి పండ్లను, మొలకలను, రసాలను ఏమీ కలపకుండా, ఏమీ వేడిచేయకుండా రోజూ వాడుకోగలిగితే ఇన్నాళ్ళ నుండి చేసిన తప్పులను కొంతైనా సవరించుకోవచ్చు. కాబట్టి మీరు తినవద్దు. పిల్లలకు కూడా అలాంటి వాటిని అలవాటు చేయవద్దు.

26. సందేహం:- బాలింతరాళ్ళు ఈ గింజలను తినవచ్చా? ఒకవేళ తింటే పిల్లలకు కడుపునొప్పి లాంటిది రాదా?

సమాధానం: పాలిచ్చే తల్లి ఈ గింజలను తింటే పిల్లలకు ఏమీ తేడా చెయ్యదు. ప్రసవించిన 7-8 రోజుల తరువాత నుండి మొదలు పెట్టవచ్చు. కానీ పెద్దలు తెలియక వీటిని తిననివ్వరు. ప్రసవించిన స్త్రీకి ఈ మొలకలను పెడితే పాలు

బాగా వస్తాయి. 1-2 సంవత్సరముల పాటు పిల్లలకు సరిపడా పూర్తి పాలు తయారవుతాయి. తల్లికిది సంపూర్ణాహారం కాబట్టి ఆ పాలలో అన్ని పోషక పదార్ధాలు బాగా ఉండి పిల్లలకు రోగనిరోధకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. పిల్లలకు ఎంతకాలం పాటు తల్లి పాలివ్వగలిగితే వాళ్ళ జీవితానికి అంత మంచిది. ఏ ఆహారానికి ఇంత బాగా పాల ఉత్పత్తి జరగదు. మొలకెత్తిన విత్తనాలతో పాటు ప్రతి రోజూ పండ్లను కూడా బాగా తినిపించగలిగితే మంచిది. పండ్లు తింటే పిల్లలకు రొంపబడుతుంది అన్నది కూడా తప్పే. కాబట్టి పచ్చి కొబ్బరి కూడా బాగా తినాలి. సోయా చిక్కుడు గింజలను నానపెట్టి వాటిని అన్నంలోగానీ, కూరలలోగానీ, వండుకునేటప్పుడు వేసుకుని రోజూ తింటే పాలకు చాలా మంచిది. పాలు పడాలని బ్రెడ్ లు, గుడ్లు, పాలు త్రాగే కంటే ఇలాంటివి అన్ని విధాలా ఉత్తమమైనవి.

27. సందేహం:- సగం ఉడికినవి, సగం ఉడకనివి (ప్రకృతాహారం) కలిపి తినవచ్చా?

సమాధానం:- అలా ఎప్పుడూ తినకూడదు. తింటే కడుపులో జీర్ణక్రియ సరిగా కాదు. ఎందుకంటే, ఇవి రెండూ వేరు వేరు స్థితులు కలిగిన ఆహారాలు. రెండింటినీ పొట్టలో ఒకేసారి వేస్తే ఏమవుతుందో చూద్దాము. ప్రకృతి ఆహారం సహజముగా 30-40 శాతము జీర్ణమైన స్థితిలో ఉంటుంది. కాబట్టి, ఈ ఆహారము పొట్టలో పడిన గంటన్నర, రెండు గంటలలోపులో పూర్తిగా అరిగిపోయే గుణం కలిగి ఉంటుంది. అదే ఉడికిన ఆహారం అయితే, అసహజంగా అయినందువల్ల మన పొట్ట ప్రేగులు దానిని జీర్ణం చేయడానికి నూటికి నూరుశాతం కష్టపడి అరిగించాలి. కాబట్టి 3-4 గంటలు కనీసం పడుతుంది. ప్రకృతాహారం ముందు అరిగి రక్తం లోపలకు వెళ్ళడానికి ఈ ఉడికిన ఆహారం అరగక అడ్డుపడుతూ ఉంటుంది. అది అరిగినా, ఈ ఉడికిన ఆహారం సరిగా అరగకపోయేసరికి, ఆ ఆహారం కూడా అలానే, ఈ ఉడికిన ఆహారం జీర్ణం అయ్యే వరకూ పడి ఉండాలి. ఇది ఎలాంటిదంటే, ఒక బండికి పడుచుగిత్తను ముసలి ఎద్దును కడితే, ఆ బండి

నడక ఎలా ఉంటుందో మన లోపల కూడా అలానే ఉంటుంది. ముందు అరిగిన ఆహారం, అరగని ఆహారం కొరకు జీర్ణ కోశంలో అలా ఎక్కువ సమయం ఉండేసరికి, అది పులిసి గ్యాస్ ను ఉత్పత్తి చేస్తూ ఉంటుంది. దీనివల్ల ఏ ఆహారము సరిగా జీర్ణం కాదు. ఒక్కొక్క ఆహారానికి జీర్ణాది రసాలు ఒక్కొక్క రకంగా అవసరం అవుతూ ఉంటాయి. ఇలా వేరు స్థితిలో ఉన్న ఆహారాలను కలిపి తినేసరికి జీర్ణం సరిగా కాక జీర్ణకోశము చెడిపోతుంది. కాబట్టి ఎప్పుడు తిన్నా వీటిని, వాటిని కలిపి తినకూడదు.

28. సందేహం:- రసాలను తీసిన తరువాత వాటిని ఎంతసేపు వరకు అలా ఉంచవచ్చు? ఆలస్యం అయినకొద్దీ రుచి మారుతుంది. ఎందుకని?

సమాధానం:- పచ్చి కూరల రసంగానీ, పండ్లరసాలను గానీ తీసిన గంటలోపునే త్రాగితే మంచిది. ఆలస్యం అయిన కొలదీ ఆ రసాలు, గాలితో రియాక్షన్ జరిగి (ఆక్సిడేషన్) రుచి మారుతూ ఉంటాయి. పుల్లటి రసాలు త్వరగా చెడిపోతాయి. అందులో ఉన్న ఎక్కువ విటమిన్ 'సి' దానికి కారణం. రసాలను తీసిన తరువాత కొంతసేపు నిల్వ ఉంచవలసి వచ్చినప్పుడు ఆ రసాన్ని గ్లాసులో పోసి మూత సరిగా పెట్టి ఉంచాలి. గాలికి అలా వదిలివేయడంగానీ వెడల్పు గిన్నెలలో అలా ఉంచడంగానీ చెయ్యకూడదు. ఫ్రిజ్ లో పెట్టినా రసాలు ఉండవు. రసాన్ని తీసిన తరువాత, దానిని ఎప్పుడూ దాయకూడదు. మిగిలినా సరే అవి అలా దాచి త్రాగితే తేడాలు వస్తాయి. పొట్ట బిగబట్టేస్తుంది. వీలున్నంత వరకు ఎప్పటికప్పుడు రసాలను తీసుకుని త్రాగాలి. లేదా అరగంట గంటలోపులోనే త్రాగడం మంచిది.

29. సందేహం:- గింజలను ఉదయంపూట టిఫిన్ క్రింద తిన్న తరువాత పాలను త్రాగవచ్చా?

సమాధానం:- చాలా మంది పెద్ద వయసులో కూడా ప్రతిరోజూ పాలను త్రాగుతూ ఉంటారు. పాలే బలమైన ఆహారం అనుకుంటారు. మొలకెత్తిన విత్తనాలు తినేవారికి ఇక పాలతో పనిలేదు. శరీరానికి కావలసిన అన్ని పోషక పదార్థాలు ఈ

మొలకలలోనే వచ్చేస్తాయి. పాలు అనేవి చిన్న వయసులో జీర్ణం అయినట్లుగా పెద్దవారికి కాదు. పైగా అందులో క్రొవ్వు పదార్థాలు, కొలెస్ట్రాల్ పదార్థాలు ఉంటాయి. పెద్దవారు పూర్తిగా మానడం మంచిది. ఎక్కువ మంది అధిక బరువుతో ఉంటున్నారు. పాలు బరువును పెంచుతాయి. పీచు పదార్థం లేనందువల్ల మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. సరిగా జీర్ణం కానందువల్ల గ్యాస్ ను ఎక్కువగా ఉత్పత్తి చేస్తాయి. అందుచేతనే పెద్ద వారికి పాలు అవసరం లేదంటున్నది. మొలకెత్తిన విత్తనాల్నే తిని ఆపాలి తప్ప పాలు త్రాగవద్దు. పాలు త్రాగే వయసు అయిపోయినది. మన శ్రమకు తగ్గట్లుగా ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

30. సందేహం:- కొంత మందికి పచ్చికూరలు గానీ, మొలకలు గానీ ఎప్పుడు తిన్నా కడుపునొప్పి వస్తుంది. అలాంటి వారు ఏమీ చేయాలి?

సమాధానం:- ఎవరికైతే మలబద్ధకం, ఆకలిమందం, బాగా గ్యాస్ ట్రబుల్ ఉంటుందో వారు ఆ సమస్యలు తగ్గించుకోకుండా జీర్ణకోశం శుద్ధికాకుండా మొలకలను, పచ్చికూరలను తింటే అవి సరిగా అరగక కడుపు నొప్పి వస్తుంది. ఇలాంటి వారు 7-8 రోజుల పాటు ఎనిమా చేసుకుని, రోజూ ఉదయంపూట ఇతర టిఫిన్లు మాని పండ్లను మాత్రమే తిని ఉండాలి. మధ్యాహ్నం తేలిగ్గా భోజనం చేసి మరలా సాయంకాలం పెందలకడనే పండ్లు తిని సరిపెట్టాలి. ఇలా 7-8 రోజులు చేసేసరికి ప్రేగులు శుద్ధి అయ్యి, ఆకలి పుట్టి మంచిగా అరిగే స్థితి వస్తుంది. అప్పుడు మొలకలను, పచ్చికూరలను తినవచ్చు. ఒకవేళ పైన చెప్పిన సమస్యలు అంతగా లేకపోయినా ఉదయంపూట మొలకలను ప్రారంభిస్తే సర్దుకుంటుంది. గింజలను సరిగా నమలకుండా తినేవారికి కూడా కడుపునొప్పి రావచ్చు. కాబట్టి మొలకల విత్తనాలను బాగా నమిలి తినడానికి ప్రయత్నించండి. పచ్చికూరలు, మొలకలు అందరికీ సరిపడతాయి. పడకపోయినా మెల్లగా పడేటట్లు చెయ్యాలే తప్ప వాటిని మానకూడదు. మానితే మనకే నష్టం.

31. సందేహం:- మొలకలను తినేటప్పుడు వాటి మధ్యమధ్యలో వచ్చే సరిగా మొలకలురాని గింజలను, రంగుమారిన గింజలను తినాలా లేదా ఏరిపారవేయాలా?

సమాధానం:- మొలకలు రాని గింజలు సుమారు 10-20 శాతం ఎప్పుడూ ఉంటూ ఉంటాయి. ఆ లోపం గింజలలోనే ఉంటుంది. సరిగా మొలకరాని గింజలను తింటే అవి ఎక్కువ గ్యాసును ఉత్పత్తి చేస్తాయి. కాబట్టి వాటిని ఏరుకుంటూ తినాలి. మొలకలు రాని గింజలను పారవేయడమే మంచిది. కొన్ని గింజలు మొక్కలు వచ్చినప్పటికీ, రంగు మారిపోయి నల్లగా అవుతాయి. అలాంటి గింజలను కూడా తినకూడదు.

32. సందేహం:- పచ్చికూరల రసాన్ని వడకట్టి త్రాగడం మంచిదా? లేదా వడకట్టకుండా అలానే త్రాగడం మంచిదా?

సమాధానం:- పచ్చికూరలను బాగా మెత్తగా గ్రైండ్ చేసి, దానిని అలానే గ్లాసులో పోసుకుని త్రాగడం వల్ల ఏ నష్టమూ లేదు. త్రాగడానికి ఇబ్బంది లేకుంటే మంచిదే. కాకపోతే పిప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి త్రాగడానికి గొంతుకి కొంత ఇబ్బంది ఉంటుంది. అలా పిప్పితోపాటు త్రాగడం వల్ల త్వరగా ఆకలివేయదు. మొలకలు తినడానికి గంట, గంటన్నర పైన విరామం ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. అదే ఆ రసాన్ని వడకట్టి త్రాగడం వల్ల, త్రాగడానికి ఇబ్బందిగా ఉండే పిప్పి పైన ఆగిపోతుంది. కూరగాయలలోని అసలైన సారమంతా క్రిందకు వస్తుంది. ఆ క్రిందకు వచ్చే రసములో కూడా పీచు పదార్థాలు చాలా ఉంటాయి. మనకు ఆ పీచు సరిపోతుంది. ఇలా వడకట్టి రసాన్ని త్రాగడం వల్ల 30-40 నిమిషాలలో ఆకలి వేస్తుంది. త్వరగా మొలకలు తిని పనికి వెళ్ళిపోవడానికి అవకాశం కుదురుతుంది. అందుకనే వడకట్టి త్రాగమని చెబుతున్నది. అలానే త్రాగుదామనిపిస్తే త్రాగవచ్చు. మలబద్ధకం ఉన్న వారికి మంచిదే. ప్రేగులు బాగా శుభ్రం అవుతాయి.

33. సందేహం:- నాటురకం గింజలకు, హైబ్రిడ్ గింజలకు భేదం ఏముంటుంది? ఏ గింజలను మనం వాడుకోవాలి?

సమాధానం:- హైబ్రిడ్ రకాలలో గింజ పెద్దగా ఉంటుందనే గానీ లోపల సరుకు ఉండదు. మనిషి లావుగా ఉంటే బలహీనత ఎలా ఉంటుందో, అలాగే హైబ్రిడ్ లో రుచి గానీ, పోషక పదార్థాలలో గానీ చాలా తేడాలు ఉంటాయి. పొట్టివాడు గట్టివాడు అన్నట్లుగానే నాటురకం గింజలు చాలా బలంగా ఉంటాయి. వెనుకటి రోజులలో అన్నీ నాటురకాలే ఉండేవి. అప్పుడు కూరలుగానీ, గింజలుగానీ చాలా రోజులు చెడిపోకుండా నిల్వ ఉండేవి. ఇప్పుడు హైబ్రిడ్ టమోటాలు వచ్చాయి. వాటిని ముక్కలో రసం పిండినా టమోటా వాసన సరిగా రావడం లేదు. పైన పటారం లోన లొటారం లాగానే ఉంటున్నాయి. నాటు కోడిగ్రుడ్డుకు, ఫారం కోడిగ్రుడ్డుకు లోపల రుచిలోనూ, పోషక పదార్థాలలోనూ ఎంత భేదముంటుందో అలానే నాటుకోడి మాంసానికి, ఫారం కోడి మాంసానికి ఎంత భేదముందో అలానే నాటు గింజలకు, హైబ్రిడ్ గింజలకు అంత భేదముంటుంది. కాబట్టి వీలున్నంతవరకు హైబ్రిడ్ రకాల జోలికి పోవద్దు. నాటు పెసలు (నల్లపెసలు), చిన్న శెనగలు, జొన్నలు, సజ్జలు, గోధుమలు ఇవన్నీ నాటురకాలే దొరుకుతున్నాయి. వీటినే వాడుకోవడం మంచిది.

34. సందేహం:- పండ్లను తినడం వల్ల కఫం తయారవుతుందంటారు నిజమేనా?

సమాధానం:- ఇది తప్పు. పండ్లు కఫాన్ని కోసి బయటకు పంపుతాయే తప్ప పుట్టించవు. ఎప్పుడూ తినక తినక తినేవారికి అలవాటులేక ఒకసారి ఏదన్నా తేడా వారిలో ఉండి రావచ్చు తప్ప పండ్ల వల్ల కఫం రాదు. చాలామంది ఫ్రిజ్ లో పెట్టిన చల్లటి పండ్లు వాడడం వల్ల వచ్చిన కఫాన్ని ఈ పండ్ల మీదకు తోస్తారు. మరికొంతమంది పండ్లలో బాగా పంచదారను చల్లుకుని తింటారు. దాని వల్ల కూడా నెమ్ముచేస్తుంది. కొందరికి దానిమ్మ, యాపిల్, ద్రాక్ష, ఈ మూడు రకాల

పండ్లు తిన్నప్పుడు కఫం పడుతుంది. ఈ మూడు రకాల పండ్లకు ఎక్కువగా పురుగు మందులు కొడతారు. దాని వల్ల కొందరికి గొంతులో ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చి కఫం పడుతుంది. అయినా పండ్లను మానకుండా తినడం మంచిది. ప్రకృతి సిద్ధమైన పండ్లకు జబ్బులు పోవడమేగానీ రావడం ఉండదు.

35. సందేహం:- మొలకలు ఒక్కోసారి మురుగు వాసన వస్తాయి. అలాంటి వాటిని తినాలా? పారవేయాలా?

సమాధానం:- ఒక్కోసారి గింజలు ఎక్కువసేపు నానడం వల్ల గానీ, గింజలలో బాగా తడిని ఉంచి మూటకట్టడం వల్లగానీ, చలికాలంలో తడి మీద మూటకట్టడం వల్లగానీ గింజలు కుళ్ళు కంపు, మురుగువాసన వస్తాయి. అలాంటి గింజలలో ఫంగస్ పట్టి అలా మురుగువాసన వస్తాయి. అలా కంపు కొట్టిన గింజలను ఆ రోజుకి పారబోసి వేరే పండ్లు గానీ, కొబ్బరి + ఖర్జూరంగానీ తిని సరిపెట్టుకోవచ్చు. చలికాలంలో గింజలు ఈ విధముగా ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటాయి. చలికాలంలో గింజలను నానబెట్టిన వాటిని నీళ్ళలో నుండి తీసి వెంటనే మూటగట్టకుండా, వాటిని ప్లేటులో పోసి 8-10 గంటల పాటు ఆరనిచ్చి, అప్పుడు మొలకరావడానికి మూటగానీ, బాక్సులలోగానీ ఉంచితే వాసనరావు.

36. సందేహము:- డ్రైఫ్రూట్స్ ను వాడుకోవచ్చా?

సమాధానం:- డ్రైఫ్రూట్స్ ఖరీదు ఎక్కువగా ఉంటాయి కాబట్టి తినమని అందరికీ చెప్పడం లేదు. డబ్బులకు ఇబ్బందిలేని వారు తినవచ్చు. జీడిపప్పు, బాదం, పిస్తా, ద్రాక్ష మొదలగు వాటిని రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయమే తినవచ్చు. బరువు తక్కువ ఉన్నవారు, నీరసముగా ఉండేవారు డ్రైఫ్రూట్స్ ను ప్రతిరోజూ తినడం వలన త్వరగా కోలుకుంటారు, బరువు పెరుగుతారు. బరువు ఎక్కువగా ఉన్నవారు బాదం, పిస్తా, జీడిపప్పు లాంటివి కాకుండా ఎండుఖర్జూరం, అంజూర్, ఎండుద్రాక్ష లాంటివి వాడవచ్చు. దూర ప్రయాణాలు చేసేటప్పుడు మొలకలు పట్టుకొని వెళ్ళడానికి ఇబ్బంది అయినప్పుడు డ్రైఫ్రూట్స్ ను వాడవచ్చు.

37. సందేహము:- మీరు చెప్పే టిఫిన్ తింటే, ఎండలో కష్టపడి పనిని బాగా చేయగల్గుతారా? వారికి ఈ టిఫిన్ సరిపోతుందా?

సమాధానము:- శక్తి అనేది సరిపోతుంది కానీ పొట్టే నిండదు. పొట్టనిండక పోయేసరికి ముందు సంతృప్తిరాదు. మానసికంగా నేను పూర్తిగా, నిండుగా తినకపోయాను అనే అసంతృప్తి మనస్సులో ఉండి అదే నీరసముగా వస్తుంది. మామూలు వారితో పోలిస్తే కష్టపడే వారు కొంచెం ఎక్కువగా తినాలి. వీరు కొబ్బరికాయ, రెండు గుప్పెళ్ళు నానబెట్టిన వేరుశెనగపప్పులు, 15 ఖర్జూరం పళ్ళు, కొన్ని మొలకలు తింటే, దీని ద్వారా సుమారు 1000 కిలో కేలరీల శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. ఇంకా ఏమి నీరసం వస్తుంది? ఓపిగ్గా తినాలేతప్ప అందరికీ పూర్వం కంటే ఎక్కువ శక్తి వస్తుంది.

38. సందేహము:- ప్రతిరోజూ గింజలను, పండ్లను ఎక్కువగా తినడం వలన శరీరానికి విటమిన్లు, మినరల్స్ ఎక్కువ అయ్యి వాటి వల్ల కొన్ని దుష్ఫలితాలు రావంటారా?

సమాధానము:- మందుల రూపంలో శరీరానికి విటమిన్లను, మినరల్స్ ను అందించేటప్పుడు, అవి ఎక్కువ అయితే అలాంటి దుష్ఫలితాలు ఉంటాయికానీ, ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారం ద్వారా ఎప్పటికీ ఎక్కువ కావు. మన శరీరానికి అవసరానికి సరిపడా ఆహారాల నుండి గ్రహించి మిగతా వాటిని వదిలివేసే గుణం ఉన్నది. ఉదాహరణకు మన శరీరానికి ప్రతిరోజూ 10 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ కావాలి. మన శరీరములో ఐరన్ అనేది సరిపడా ఉన్నప్పుడు ప్రేగులు ఆ 10 మిల్లీగ్రాముల ఐరన్ ని మాత్రమే గ్రహించి మిగతా ఐరన్ విరేచనం గుండా వదిలేస్తుంది. మనం తినేదాంట్లో 25 మిల్లీగ్రాములు ఉంటే, లోపలకు 10 మిల్లీగ్రాములు పోగా మిగతా 15 మిల్లీగ్రాములు విరేచనం గుండా బయటకు వచ్చేస్తుంది. అలాగైతే జంతువులు తినే ఆహారంలో అవసరానికి మించి ఎన్నో

పోషక పదార్థాలుంటాయి. అవి అన్నీ శరీరానికి లోపల మిగిలిపోతే వాటికి చాలా హాని జరగాలి గదా! అలా ఎప్పుడూ ఉండదు.

39. సందేహము:- ద్రాక్షలో నల్లద్రాక్ష మంచిదా లేదా తెల్లద్రాక్ష మంచిదా?

సమాధానము:- అసలు ద్రాక్షే మంచిది కాదు. నాకు తెలిసి అన్ని పండ్లతో పోలిస్తే ద్రాక్షే అన్నింటికంటే చెడ్డది. దానికి కొట్టినన్ని పురుగుమందులను, అలా ప్రతిరోజూ ఏ పండ్లకూ కొట్టరు. అందుకే వాటి ఖరీదు కూడా ఎక్కువే. ఆ పురుగు మందుల డబ్బులన్నీ ఆ పండ్లు పైనే వేసి అమ్ముతారు. వాటిని ఎలా కడిగినా ఆ దోషం పోదు. మనం వాటిని కొనుక్కుంటే పురుగుమందులు కొనుక్కున్నట్లే. కాబట్టి ద్రాక్షను మానడం మంచిది. ఏ రకమైనా మనకు అవసరం లేదు. నల్లద్రాక్షకు ఇంకా మందులను ఎక్కువ వాడతారు. కాబట్టి, ఆ ద్రాక్ష జోలికి పోవద్దు. సీడ్ ఉన్న ద్రాక్ష, సీడ్ లేని ద్రాక్షలో ఏ ద్రాక్ష కూడా వద్దు. సీడ్ లెస్ అంటే యూస్ లెస్ అని అర్థం. కాబట్టి ద్రాక్షను పూర్తిగా మానదాం.

40. సందేహము:- తినగా మిగిలిన మొలకలను చెడిపోకుండా ఫ్రిజ్ లో పెట్టి, వాటిని తరువాత రోజు తినవచ్చా?

సమాధానము:- కొందరికి క్రొత్తలో ఎన్ని నానబోయాలో తెలియక, గింజలను ఎక్కువగా నానబోస్తారు. అవి అన్నీ ఒక్కసారే మొలకలు వస్తాయి. తినగా మిగిలిన వాటిని ఫ్రిజ్ లో పెట్టకుండా వాటిని చిల్లులబాక్సులో ఉంచి కొద్దిగా నీరు చల్లితే, ఆ మొలకలు ఇంకా పెరిగి తరువాత రోజు తినడానికి పనికివస్తాయి. ఫ్రిజ్ లో పెడితే ఆ మొలకలలో పోషక పదార్థాలు పెరగవు. వాటికి సహజంగా కొంత గాలి, కొంత వెలుతురు తగిలితే చక్కగా ఉంటాయి. ఆరగా ఆరగా నీళ్ళను చల్లుతూ ఉంటే ఆ గింజలు ఎండి పోకుండా చక్కగా మొలక పెరుగుతుంది.

41. సందేహము:- కోడిగ్రుడ్డు ఎంతో బలం అంటారు గదా. పిల్లలకు ఆ గ్రుడ్డు పెట్టవచ్చా? ఉడికిస్తే లాభం పోతుందనుకుంటే పచ్చి గ్రుడ్డును

త్రాగించవచ్చా?

సమాధానము:- మొలకెత్తిన విత్తనాలు తెలియనప్పుడు గ్రుడ్డే బలం అనుకుంటారు. మొలకలు తింటే గ్రుడ్డు కంటే బలమైన ఆహారం తిన్నట్లు. ఒక గుప్పెడు నానబెట్టిన వేరుశెనగపప్పులు తింటే రెండు గ్రుడ్లకంటే ఎక్కువ లాభం ఉంటుంది. ఒక చిప్ప కొబ్బరి తింటే దీనికి ఎన్ని గ్రుడ్లు తిన్నా సాటిరావు. గ్రుడ్డులో ఉన్న కొలెస్టరాల్, క్రొవ్వు పదార్థాలు, వయస్సుతో నిమిత్తం లేకుండా గుండెజబ్బులొచ్చేట్లు చేస్తాయి. కాబట్టి గ్రుడ్లు పూర్తిగా మానవచ్చు. పచ్చిగా కూడా త్రాగించవద్దు. అసలు గ్రుడ్డు అవసరం శరీరానికి లేదు. శరీరానికి ఎదుగుదలకు కావలసిన సకల పోషక పదార్థాలు మనకు తేలిగ్గా గింజలలో వస్తున్నాయి. కాబట్టి, ఇంకా ఏ ఇతర పదార్థాలు అవసరం లేదు.

42. సందేహము:- పచ్చి వాటిని వండకుండా తింటే అందులో ఉండే సూక్ష్మజీవులు హాని కలిగించవా?

సమాధానము:- ఈ రోజుల్లో ప్రతి ఒక్కరి మనస్సుల్లో మెదిలే ప్రశ్న ఇది. ఆహారాన్ని వండకపోతే అందులో ఉన్న సూక్ష్మజీవులు, హాని కలిగించే క్రిములు, వాటి గ్రుడ్లు మన శరీరంలోనికి డైరెక్టుగా వెళ్ళి ప్రాణహాని కలిగించే అవకాశముంటుంది కదా అనుకొంటారు. ఆహారాన్ని వండి తింటే ఈ దోషాలన్నీ శుద్ధి చేయబడతాయని ఆలోచిస్తూ ప్రకృతిలో లభించే సహజాహారాన్ని తినడానికి వెనకడుగు వేస్తున్నారు. ఆహారాన్ని వండినప్పుడు నష్టం కలిగించే వాటితో పాటు ప్రాణాన్ని ఎక్కువ రోజులు నిలిపే, మనకు లాభాన్ని కలిగించే జీవపదార్థం అంతా పోతున్నది. ఆ క్రిములవల్ల వచ్చే నష్టముకంటే, మనం వండినందుకు కలిగే నష్టం 3 రెట్లు ఎక్కువ ఉంటుంది. మనం తప్ప అన్ని జీవులు ఆహారాన్ని సహజంగా ఉన్నది ఉన్నట్లుగా తింటున్నప్పటికీ ఆ క్రిమి కీటకాదులు ఆ జీవులను ఏ రకమైన ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నాయో చెప్పండి. వైరస్ జ్వరాలు గానీ, మలేరియాలు గానీ, టైఫాయిడ్ లు గానీ, విరేచనాలు, వాంతులు గానీ వాటికి

మనలాగా రావడం లేదే! ప్రస్తుతం మనందరం తినేది సొంతం ఉడికినదే. రోజంతా ఇదే. మనకు ఏ ఇన్ ఫెక్షన్ లు రోగాలు అసలు రాకుండా ఉంటే అది నిజం అనుకోవచ్చు. ఉండవలసిన జబ్బులన్నీ మనిషికే ఉన్నాయి. మనం తినబోయే ఆహారంలో ఏవన్నా హాని కలిగించే సూక్ష్మ జీవులుంటే వాటి నుండి రక్షించే శక్తి మన ప్రేగులలోనూ, మన లివర్ లోనూ బోలెడుంది. వాటి సంగతి అవి చూసుకుంటాయి. మనం పూర్తిగా ఉడికినవి, అందులో నూనె, నేతులు వేసుకుని తింటూ ఉంటే మన ప్రేగులు, లివరు పూర్తిగా బలహీనమై పోతున్నాయి. ఇంకా మనల్ని ఏమి రక్షించగలవు. ఇంకొకటి మీరు ఆలోచించండి, ఈ ప్రకృతిలో క్రిమికీటకాదులు అనేవి సహజం. అవి వేరు, ప్రకృతి వేరు, ఆహారం వేరుగా ఏమి లేదు. అవన్నీ జీవితంలో భాగాలు. మనం సహజమైన ఆహారం తింటూ, సహజంగా జీవిస్తూ ఉంటే, ఆ క్రిములు శరీరంలో సహజంగా సంహరించబడతాయి. పంది తినే ఆహారం నిండా క్రిమకీటకాదులే ఉంటాయి. అయినా ఆ పందిని అవి ఏమీ చేయలేవు. అన్నింటి కంటే పందికి రోగనిరోధక శక్తి బాగా ఎక్కువట. పందిని ఆ నీచాహారం తినమని పుట్టించిన ప్రకృతి, ఆ నీచాన్నుండి రక్షించే శక్తిని పందికివ్వకుండా తినమని బుద్ధి పుట్టించదు కదా! మనం ఇతర చెత్తలు తినడం మానితే మనలో ఒరిజినల్ పవర్ బోలెడు మిగులుతుంది.

22. మీరు ఎలా ఆరంభించాలి?

- సూర్యాహారానికి ఆరంభం - సంపూర్ణారోగ్యానికి ప్రారంభం
- సూర్యాహారం తింటే 100 శాతం - ఆరోగ్యానందమే జీవితాంతం
- చదివిందంతా అయితే అవగతం - సూర్యాహారానికి పలకండి స్వాగతం

ఆసాంతం పుస్తకాన్ని చదివిన మీ అందరికి నా అభినందనలు. ఏది అసలైన ఆహారమో వివరంగా తెలుసుకోగలిగాము. ఏది ఆరోగ్యాన్ని చెడగొట్టే ఆహారమో అందరికీ అనుభవపూర్వకంగా తెలిసియున్నది. ఆ చెడ్డ ఆహారాన్ని వదలాలని ఉన్నా, దాన్ని ఎలా మానాలో, దాని స్థానంలో ఏది తినాలో అనే అవగాహన లేక మంచి ఆహారాన్ని తినలేకపోతున్నాము. ఒక చెడును వదలాలంటే ఇంకొక మంచిని తెలుసుకుని దానిని ఆచరించడం ద్వారా చెడును వదిలించుకోవడం చాలా తేలిక. మనకు ఏది మంచి ఆహారమో అర్థమయ్యింది కాబట్టి ఆ ఆహారాన్ని తినడం ప్రారంభించి ఆరోగ్యవంతమైన పునాదులు వేసుకోవడం మొదలుపెడదాం.

ముందుగా

1. టీ, కాఫీలను, పాలను త్రాగడం పూర్తిగా మాని ఉదయం పూట 7-8 గంటల ప్రాంతంలో పచ్చి కూరల రసం త్రాగడం ప్రారంభించాలి. మొదట 5-6 రోజులు రుచి విషయంలో ఇబ్బందిగా ఉన్నా ఆ తరువాత నుండి చాలా రుచిగానే అనిపిస్తుంది. ఇంటిల్లిపాది ఈ మంచి అలవాటును నేర్చుకుందాం.

2. ఉదయం వండుకునే టిఫిన్లు మాని వాటి స్థానంలో సంపూర్ణాహారమైన మొలకెత్తిన విత్తనాలను తినడం ప్రారంభిద్దాం. ఖర్జూరం నంజుకుని తినడం వల్ల పెద్ద ఇబ్బంది ఉండదు. ఏ గింజలన్నా తినేటప్పుడు రుచికి ఇబ్బందిగా

ఉంటే కొద్దిగా కొబ్బరి ముక్కతో కలిపి నమిలితే బాగుంటుంది. ఈ మొలకలనే పొట్టకు, శక్తికి సరిపడా తినడానికి అలవాటుపడదాం.

3. సాయంకాలంపూట 4-5 గంటల ప్రాంతంలో ఏదైనా పండ్ల రసాలనుగాని, పండ్లను గాని బాగా తిందాం. పండ్లు సహజంగా రుచిగానే ఉంటాయి. కాబట్టి అందరూ ఎక్కువ మొత్తంలో తిందాం. కొన్నాళ్ళ పాటు బజ్జీలను, ఇతర చిరుతిండ్లను పూర్తిగా మానివేద్దాం.

పైన చెప్పిన మూడు అలవాట్లను ముందుగా నేర్చుకొని ఆచరించడం ప్రారంభిస్తే సగం మంచి ఆహారం మనం తిన్నట్లే. పచ్చి రసం ద్వారా 10%, మొలకల ద్వారా 25%, పండ్ల ద్వారా 15% మనం రోజూ తినడం ద్వారా మొత్తం 50% సూర్యాహారాన్ని తిన్నట్లవుతుంది. మనలో సగం చెడు అలవాట్లు ఈ రూపంగా పోయినట్లు ఇలా 50% సూర్యాహారం తింటూ మిగతా 50% మామూలు భోజనాన్ని మధ్యాహ్నం, సాయంకాలం తినండి. సాయంకాలం భోజనాన్ని కొద్దిగా తగ్గించి తిన్నా ఫరవాలేదు.

4. నాల్గవ మంచి అలవాటుగా ఉడికిన ఆహారంలో ఉప్పు నూనెలు లేకుండా వండుకుంటూ (మేము చెప్పే పద్ధతిలో, వంటల పుస్తకం ఆధారంగా), ఆ కూరలను పాలిష్ పట్టని గింజధాన్యాలతో అన్నాన్ని గాని, రొట్టెలు గాని చేసుకు తినండి. ఈ ఆహారం ద్వారా జబ్బులు మందులు లేకుండా తగ్గుతుంటాయి.

5. నిదానంగా 1-2 నెలల్లో లేదా మూడు నెలల్లో సాయంకాలం భోజనంలో పూర్తిగా ఉడికిన ఆహారాన్ని మాని, పండ్లను ఫుల్ గా తినడం మొదలు పెట్టండి. ఇలా పండ్లను తినడం ద్వారా 75% సూర్యాహారం రోజుకి తిన్నట్లు అవుతుంది. మధ్యాహ్నం ఒక్కపూటే భోజనం మాత్రం ఉడికిన ఆహారం ఉంటుంది.

6. 75% సూర్యాహారానికి అలవాటు పడ్డాం కాబట్టి, ఈ ఆహారం ఎంత గొప్పగా ఉంటుందో మీకే అనుభవం అవుతుంది. అప్పట్నించి వారంలో ఒకటి రెండు

రోజులపాటు పూర్తిగా 100% సూర్యాహారాన్ని తింటూ ఉండండి. ఇలా కొన్ని నెలలు ప్రయత్నించండి.

7. 100% సూర్యాహారం తినడం ద్వారా అన్ని విధాలా బాగుందనిపిస్తే, తినడానికి సమయం అనుకూలిస్తే శక్తికి ఇబ్బంది లేకుండా ఉందనిపిస్తే అప్పుడు మీ అంతట మీరు పూర్తిగా సూర్యాహారాన్ని తినేటట్లుగా మారండి. సంపూర్ణమైన, ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం 15-20 నెలల్లో తయారవుతుంది. 100% తినడం కుదరని వారు కనీసం 75% అన్నా జీవితాంతం తినడానికి ప్రయత్నించండి. కనీస ఆరోగ్యానికి సూర్యాహారం మూడు వంతులన్నా అవసరం.

10వ తరగతిలో 100 కి 35 మార్కులు వస్తే పాస్ మార్కులు వచ్చినట్టు. అదే ఇక్కడ ఆరోగ్యానికి 50% సూర్యాహారం అనేది పాస్ మార్కు. అంతకంటే ఎక్కువగా సూర్యాహారాన్ని తింటే అంతగా అన్ని లాభాలు వస్తూ వుంటాయి. బి.పి, సుగర్, కీళ్ళ నొప్పులు, ఆస్త్మా, ఎలర్జీలు, చర్మవ్యాధులు, ఇతర మొండి వ్యాధులతో ఇబ్బంది పడేవారు పూర్తిగా వాటిని నిర్మూలించుకోవడానికి మేము చెప్పినట్లు వండుకు తింటే త్వరగా నయమవుతాయి.

జబ్బులనేవి మనిషికి రావడం సహజం అనుకోవడం మానండి. వయసుతో పాటు జబ్బులొస్తాయి. జబ్బులొస్తే పూర్తిగా పోవని నిరుత్సాహంగా జీవించడం మానండి. మంచిగా మారడానికి మన వంతు ప్రయత్నం చేద్దాం. 100% సూర్యాహారాన్ని తినే గొప్ప అలవాటును జీవితంలో నేర్చుకుందాం. వంట గదులతో పనిలేని జీవితం, హాస్పిటల్స్ తో పనిలేని జీవితంగా మారుతుంది. చెట్టుకు పాత ఆకులు పోయి కొత్త ఆకులు పూర్తిగా వచ్చినట్లే, మనకు రోగ కణాలన్నీ పోయి, కొత్త ఆరోగ్యవంతమైన కణాలు పుడతాయి. పాత వస్త్రాన్ని వదిలి కొత్త వస్త్రం ధరించినట్లుగా మనం కొత్త శరీరాన్ని సూర్యాహారం ద్వారా తయారుచేసుకోవచ్చు. మీ ఇంట్లో మీరుండి, తక్కువ ఖర్చుతో మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరు బాగు చేసుకొనే ఈ

సదవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మారుతారని మనసారా కోరుకుంటూ....

ప్రత్యక్ష దైవం సూర్యభగవానుడు

ప్రకృతి ధర్మప్రబోధకుడు

తమోగుణ సంహారకుడు

సర్వజీవుల ఆరోగ్య కారకుడు

సృష్టిచక్ర చోదకుడు

అట్టి భాస్కరునికి ప్రణతులర్పిస్తూ...

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు

మీ

మంతెన సత్యనారాయణరాజు